

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

А. ДОЛИН
Г. ПОПОВ

ТРАДИЦИИ У-ШУ



А. Долин
Г. Попов

ТРАДИЦИИ У-ШУ

武術

Издательство «ПРОМЕТЕЙ»
Красноярск 1990



Авторы благодарят за содействие в подготовке книги д. ф. н. Л. Н. Меньшикова, д. ф. н. И. С. Лисевича, д. ф. н. К. И. Голыгину, д. и. н. В. В. Малявина, к. ф. н. А. И. Кобзева, к. и. н. А. И. Чернышова, к. и. н. А. Д. Дикарева, к. и. н. Л. Р. Концевича, к. п. н. А. Е. Тараса, А. А. Маслова.

Долин А. А., Попов Г. В. Традиции у-шу. — М.: Прометей, 1989. 144 стр.

Д 4108020000—98
183(2)—89

без объявл.

© Издательство «Прометей»
МПИ им. В. И. Ленина, 1989

Менее полувека прошло с тех пор, как Запад обнаружил в недрах дальневосточной цивилизации феномен *у-шу*. Срок очень небольшой по историческим меркам, но за эти несколько десятилетий воинские искусства Востока совершили поистине триумфальное шествие по миру, завоевав миллионы поклонников в Европе, Америке, Азии, Африке и Австралии. Международные и национальные турниры по китайскому, японскому, корейскому, вьетнамским видам воинских искусств ежегодно привлекают участников из ста с лишним стран. Конечно, на Западе получили распространение в основном наиболее популярные виды боевых единоборств, превратившихся в зрелищный и доходный спорт. Лишь немногие энтузиасты стремятся овладеть всем комплексом философского, этического и эстетического наследия *у-шу*, не жалея времени на изучение китайского языка и средств на паломничество к древним святыням.

В Китае, Южной Корее, Вьетнаме и других странах Востока *у-шу* в различных ипостасях переживает сейчас второе рождение. Из даосских сект и буддийских монастырей, из горных скитов и закрытых военных школ «наука жизни» перекочевала в спортивные клубы, на театральные подмостки и в городские парки. Число занимающихся оздоровительными системами *у-шу* в Китае исчисляется сотнями миллионов, спортивными системами — сотнями тысяч. Однако живы и эзотерические традиции *у-шу*, пустившие глубокие корни не только в КНР и на Тайване, в Сингапуре и Гонконге, но везде, где имеются сколько-нибудь значительные китайские общины: в Индонезии и Малайзии, в Лаосе и Бирме, на островах Южных морей и на тихоокеанском побережье Америки. Для китайцев *у-шу* стало средством национальной самидентификации не менее важным, чем язык или религия, для других народов и народностей Восточной Азии — способом приобщения к единой культурной традиции ареала, к многовековому наследию предков.

В эпоху научно-технической революции, сопровождающуюся бурным ростом индустрии и бумом массовой культуры равно в странах Востока

и Запада, классические гуманитарные науки постепенно приходят в упадок, а литература и искусство все более явственно порывают с традицией. Кто сейчас в нашей стране, в Англии, Франции или США владеет латынью и греческим? Кто в современном Китае владеет древним литературным языком «веньянь»? Кто владеет иероглифическим аналогом «веньяня» в Корее, где давно перешли на слоговую азбуку, или во Вьетнаме, где принята латинская письменность? А ведь когда-то, всего лет восемьдесят назад, изучение мертвых языков античности было нормой для любого европейского интеллигента. Еще лет пятьдесят назад знание ханмунга и умение читать по-китайски входило в программу корейской средней школы наряду с иероглифической каллиграфией и комплексом других «конфуцианских» наук. Сейчас на смену пришли расширенные курсы физики и математики, биологии и химии. Не столько классические тексты, сколько универсальные компьютерные «языки» помогают людям разных стран понять друг друга. Традиционные поэзия и живопись остаются уделом узкого круга знатоков и ценителей.

Что же помогло *у-шу*, этой неотъемлемой части средневековой дальневосточной цивилизации, пережить свое время и занять столь прочные позиции в нашем изменчивом мире? Что вывело многочисленные сложные системы психофизического тренинга за пределы замкнутых буддийских общин и даосских сект, пробудив неугасимый интерес к наследию великих мастеров в сердцах миллионов? Почему именно *у-шу* оказались одним из самых надежных и доступных способов общения в диалоге культур Востока и Запада?

Прежде всего нужно учесть, что в период формирования индустриального общества потребления, чреватого стрессами и тотальным отчуждением, угрозой ядерной войны и экологическим кризисом, необычайно обострился интерес, своего рода болезненное тяготение ко всему «разумному, доброму, вечному». Поисками Человека и возрождением угасающей человечности озабочены сегодня писатели, художники, ученые, политические деятели на всем земном шаре. И ничто не может лучше служить целям оздоровления общества, чем глобальное учение *у-шу*, разветвленная и всесторонне разработанная многими поколениями мыслителей «наука о человеке». В сферу *у-шу* входят проблемы религии и философии, этики и эстетики, политики и экологии, психологии и медицины, физкультуры и спорта. *У-шу* предназначено для стариков и детей, мужчин и женщин, здоровых и больных. Универсальная система *у-шу* во всех ее бесчисленных разновидностях благотворно влияет на все направления жизнедеятельности человека: слабому дает уверенность в своих силах, сильного делает сильнее и добрее, недужного излечивает — и каждому предписывает правильный образ жизни применительно к его индивидуальным особенностям.

Современная наука, с ее жесткой секуляризацией, не способна выработать необходимое людям единое комплексное учение, равноценное системе *у-шу*. Впрочем, абсурдом была бы сама попытка найти альтернативу совершенно готовой, чрезвычайно эффективной, тысячекратно апробированной системе. Именно поэтому *у-шу* было восторженно

и безоговорочно принято всем трезво мыслящим населением планеты. Врачи увидели в *у-шу* отражение и подтверждение давно уже признанных теорий акупунктуры и акупрессуры, подробно описывающих биоэнергетические процессы в организме. Военные почерпнули для себя наилучшие методики психофизической подготовки личного состава. Спортсмены открыли пути к новым рекордам, актеры и акробаты — способы разработки ритмики, пластики и ловкости. Миллионы людей получили реальную возможность реализовать вековую мечту человечества об активном долголетии, видя перед собой пример девятидесятилетних старцев, исполняющих сложные упражнения со всеми видами оружия. На *у-шу* возлагают надежды и те, кто хочет воспитать здоровое, мужественное молодое поколение.

В систему *у-шу* заложены пока еще мало изученные практически неограниченные ресурсы, к освоению которых человечество только приступает — порой радостно, порой настороженно, с изрядной долей скептицизма и опасений. Но занятия *у-шу* на любом уровне есть процесс бесконечного восхождения к высотам совершенствования тела и духа, и если принцип восхождения определяет все историческое движение человеческого сообщества, то людям ни сегодня, ни завтра не обойтись без «науки жизни», которая досталась нам в наследство от великих мастеров и мыслителей прошлого.

ПУТЬ К БЕССМЕРТИЮ



*Собственным телом
не владеешь —
как же можешь
обрести Путь
и им владеть!*

Ле-цзы (VI-V вв. до н.э.)

Учение о бессмертии, о преодолении оков бренного бытия путем физических упражнений и магической практики занимало ключевое положение в системе *у-шу*, как и в религиозном даосизме. Мы не будем касаться в этой книге вопросов, связанных с даосским магией, стремившись овладеть эликсиром бессмертия за деньги, не прилагая к тому никаких усилий. Однако никому из них не удалось купить бессмертия за золото. Некоторых успехов добились лишь те самоотверженные подвижники, которые в поисках секрета вечной молодости усердно занимались дыхательными упражнениями, оздоровительной и военно-прикладной гимнастикой, соблюдали строжайшую диету. Им подчас удавалось продлить жизнь на несколько десятилетий, демонстрируя чудеса силы, ловкости и выносливости. Именно они, апологеты чудодейственного «сня-даосизма», внесли неоценимый вклад в развитие теоретической и практической базы воинских искусств.

Поиски эликсира бессмертия, которыми даосы занимались на протяжении тысячелетий, в конце концов привели к созданию учения о продолжении жизни, о выживании, «науки жизни».

О теоретической возможности долгой, если не вечной, жизни задумывались в древности Лао-цзы, Чжуан-цзы и многие их последователи. Лао-цзы, по-видимому, не верил в бессмертие, но верил в возможность человеческого тела и духа и не страшился смерти физической. Недаром его трактат «Дао дэ-цзин» содержит положения, которым суждено было стать краеугольным камнем философии *у-шу*. «Я слышал, что, кто умеет овладевать жизнью, — идя по земле, не боится носорога и тигра, вступаая в битву, не боится вооруженных на него своих когти, а солдатам некуда поразить его мечом. В чем причина? Это происходит оттого, что для него не существует смерти».

Даосы не слишком интересовались внешним видом человека, скульптурными мышцами, объемом груди и шириной плеч. Хотя, согласно

конфуцианскому канону, «благородный муж» (цзюнь-цзы) должен был обладать привлекательной внешностью без заметных изъянов, даосские патриархи в своих притчах не раз высмеивали это положение.

В даосизме никогда не существовало антиномии «тело — дух» или «плоть — душа», хотя для этих понятий и предлагались свои особые термины. Материальное и идеальное в даосском миропонимании составляют неразрывное единство — порождение животворящей энергии *ци*, которая может выступать либо в ипостаси мирового «дыхания», либо в виде скопления «семян», формирующих все сущее в природе. Навысшим проявлением пребывающей в непрестанном движении энергии служит «дух» или «одухотворенность» — *шэнь*. Культивирование духа путем разработки тела, постоянного очищения *ци*, втягивание в ритм вселенских метаморфоз и обретение неисчерпаемых сил в близости с Пустотой — вот смысл даосской науки жизни, «искусства Дао», при помощи которого можно многократно усилить обычные возможности тела.

Противопоставляя «внешнюю» и «внутреннюю» концепцию силы, Ле-цзы приводит такую притчу:

«Гуны Бо прославился своей силой среди правителей. Тан-ци Гун рассказал о нем чжуанскому царю Сюань-вану. Царь приготовил дары, чтобы его пригласить, и Гуны Бо явился.

При виде его немощной фигуры в сердце Сюань-вана закралось подозрение.

— Какова твоя сила? — спросил он с сомнением.

— Силы моей, вашего слуги, хватит лишь на то, чтобы сломать ногу весенней саранчи да перебить крыло осенней цикады.

— У моих богатырей хватит силы, чтобы разорвать шкуру носорога да утащить за хвосты девять буйволов! — в гневе воскликнул государь, — а я еще огорчен их слабостью. Как же ты мог прославиться силой на всю Поднебесную, если способен лишь сломать ногу весенней саранчи да перебить крыло осенней цикады?

— Хорошо! — глубоко вздохнув, сказал Гуны Бо и отошел от цинювки. — На вопрос царя я, ваш слуга, осмелюсь ответить правду. Учил меня, вашего слугу, Наставник с Шан-горы. Равного ему по силе не найдется во всей Поднебесной. Но никто из шести родичей об этом не знал, ибо он никогда к силе не прибегал... Ведь то, что легко внутри тебя, не трудно и вне тебя. Если не встретятся внешние трудности, то и слава не выйдет за пределы твоей семьи...»

Вымышленный герой притчи олицетворяет традиционную даосскую доктрину силы, идущей от глубинного понимания природы вещей и направленной не на внешние эффекты, а на внутреннее очищение. Мы не знаем, что именно принесло славу Гуны Бо, где и при каких обстоятельствах ему довелось выказать мощь, превосходящую, судя по слухам, все подвиги телохранителей вана. Может быть, в какой-нибудь экстремальной ситуации ему пришлось вступить за слабого, разбросав отряд солдат, или сдвинуть обломок скалы, придавивший женщину. Во всяком случае, «нарушив завет учителя», он доказал, что

мобилизация внутренних ресурсов в решающий момент значит не меньше, чем гора мускулов, позволяющая свалить с ног буйвола или надорвать носорожку шкуру. Такая установка предопределяла ход исканий большинства даосских мыслителей.

В так называемой даосской йоге наблюдается причудливое смещение самой невероятной мистики с продуманными и вполне обоснованными изысканиями в области физиологии, психологии, рефлексотерапии, аутогенной тренировки и гипноза.

Даосы уделяли особое внимание здоровью и силе внутренних органов, эластичности мышечных волокон, подвижности суставов, прочности сухожилий, чуткости нервных окончаний, хорошему кровообращению, правильному обмену веществ и поддержанию энергетического баланса организма. Для обеспечения такой, с точки зрения даосов, нормальной жизнедеятельности предполагалось три пути: диета, тренировка дыхания и разнообразные комплексы гимнастических упражнений.

Строгие диетические ограничения запрещали не только отпешникам, но и всем мастерам *у-шу* употребление спиртных напитков, мяса, пряностей, многих овощей и мучного. Взамен предлагались фрукты, орехи, ревеня, бобовые, некоторые лесные растения, соки, мед, а также всевозможные укрепляющие отвары и снадобы фитотерапевтического свойства. С течением веков диетическое меню претерпевало изменения, но и поныне мастера *у-шу* не употребляют мяса, считая, что оно отяжеляет организм и мешает циркуляции *ци*.

Системы дыхательных упражнений «даосской йоги» непрерывно модифицировались, разрастались и усложнялись, составляя важнейшие разделы энергетического тренинга *ци-гун*. В даосской натурфилософии дыхание считалось основным носителем биоэнергии (как и в индийской теории *пранамы*), а потому без овладения секретами дыхания невозможно было ни активное долголетие, ни подлинное мастерство. При огромном разнообразии имеющихся способов дыхания бросается в глаза сходство основных принципов: практика дыхания «диафрагмой» с задержкой на вдохе или же на выдохе, что также соотносится с некоторыми методами индийской *пранамы*. Чаше всего дыхательным упражнениям сопутствовала медитация, переходящая в углубленное интенсивное самовнушение.

В потоне за долголетием и здоровьем даосские лекари стали пристально изучать способы дыхания черепахи, аиста, ворона, жабы и других животных, которым природа отмерила более щедрый срок жизни, чем людям. Пытаясь овладеть необычными дыхательными ритмами, изобретали различные сложные позы, постепенно переходили от статических упражнений к динамическим, имитируя движения зверей и птиц. Нередко в такие комплексы проникали и элементы обрядовых плясок.

Одно из главных направлений в классической даосской науке о дыхании предполагало вдох через нос и выдох через рот с задержкой части воздуха в нижней части живота. Многие упражнения для большей

эффективности рекомендовалось сочетать с резкими ударами и махами рук, ног, головы. Выдох, как правило, сопровождался шипением, хрипом или коротким выкриком. В боевой практике нашел применение и долгий крик, парализующий на несколько секунд противника.

Гимнастические упражнения, зародившиеся в лоне даосской йоги, со временем разделились на два направления — оздоровительное и военно-прикладное, которые, впрочем, имеют немало точек пересечения.

Важное направление оздоровительной гимнастики даосов, включавшее разнообразные методы, обозначается общим понятием *даоинь* («растягивание и сжимание тела»). Вместе с дыхательными упражнениями их нередко называют также *нэйгун* («внутренняя деятельность»), а в самом общем значении *гун-фу*, то есть «усердная работа, мастерство», а в самом общем значении *гун-фу*, то есть «усердная работа, мастерство».

Изобретение эффективной оздоровительной гимнастики, известной под названием «Игры пяти зверей» (*У цинь шу*) приписывается великому медику II—III вв. Хуа То. Она состояла в имитации определенных движений медведя, тигра, оленя, обезьяны и журавля. Со временем на ее базе были созданы и упражнения прикладного характера, а сами животные «легли» в основу различных «звериных» стилей *у-шу*.

Звери, птицы, насекомые и пресмыкающиеся всегда играли важнейшую роль в процессе становления оздоровительных гимнастических комплексов и боевых приемов *у-шу*. Ведь традиционная китайская медицина и даосская йога во всех ее разновидностях складывались из «адаптаций к стихиям» и наблюдений над растительным и животным миром. В попытке осмыслить закономерности вселенских метаморфоз, исходя из принципов Естественности и Целостности мироздания, древние даосы, а вслед за ними и приверженцы других учений, стремились следовать Пути различных живых существ.

Лекари и мастера *у-шу* вели наблюдения за зверями и птицами с позиций, очень близких к позициям современного бионки. Их интересовали не только внешние свойства животного и его повадки. Объектом тщательного изучения становились также походка животного, его дыхание, навыки ориентации в пространстве, манера выселживать жертву и поражать ее или спастись от преследования, даже поведение на отдыхе и во время игры.

«Создавая тот или иной «звериный» стиль гимнастики или школы *у-шу*, мастер не подражал движениям, порой весьма примитивным, цапли, лошади или тигра, а стремился «выявить» особенности функционирования биоэнергии *ци* в животном как в совершенном творении природы. Века и тысячелетия эволюции снабдили каждый вид способностью приспособливаться к окружающей среде. Адаптационные свойства животных, отшлифованные поколениями, в том числе умение защищаться и нападать, будучи правильно поняты и истолкованы, должны были улучшить способность человека к выживанию, передать ему часть всеобщего Совершенство Вселенной, всеобщего Дао. Школа, принимавшая в качестве покровителя то или иное животное, как бы

принимала на вооружение все защитные свойства данного биологического вида. Адепты школы должны были мысленно перевоплотиться в зверя или птицу и вести себя так, как мог бы вести себя тигр, конь, орел или дракон, если бы он «переселился» в тело человека.

Итак, главное — уловить, как действует поток *ци* в организме, как он заставляет, например, леопарда стелиться по земле и высоко прыгать, бить лапами, рвать зубами, терзать когтями, змею — извиваться, скручиваться кольцом, жалить или оплетать и душить жертву.

Тигр ходит мягко, крадучись — отсюда в стиле «тигра» скользящие переходы, очень низкие стойки, плавные перекаты через плечо. Наступив жертву, тигр бьет ее лапой, сбивая с ног, а затем запускает в тело когти. Отсюда и страшные удары «тигровой лапой» в уязвимые места, прочерчивание «когтями» по боковым зонам, наконец, проникающие удары с «разрыванием» тканей. Цапля в хватке со змеей отмахивается крыльями, бьет длинными ногами и целит клювом в голову противника. В стиле «цапли» обилие высоких стоек, перекоков, ударов ногами, хлестких маховых ударов рукой и точечных ударов «щепотью», сложенной напоподобие клюва.

В каждом «зверином» стиле и гимнастическом комплексе мельчайшие нюансы поведения животного проанализированы на «энергетическом» уровне и увязаны с общими положениями теории *у-шу*. Боевые навыки отдельного животного, а иногда и двух (например, птицы и змеи) как бы накладываются на классические схемы движений, соотношенные с триграммами и гексаграммами «Книги перемен», с зодиакальной космологической символикой, с «пятью первоэлементами», с учением об энергетических меридианах. Таким образом, каждый «звериный» стиль есть часть целого, единого гигантского комплекса психофизического тренинга.

Иногда определенный «звериный стиль» составляет сам по себе целую школу. Иногда наоборот в рамках одной школы применяются несколько «звериных стилей» — например, двенадцать стилей школы Син-и («Направленная воля»). Наиболее популярны в современном *у-шу* стили медведя, тигра, змеи, обезьяны, ястреба, петуха, ласточки, крокодила, коня, вепря, дракона. Внутри одного стиля также могут существовать различия. Так, вариантов «змееного» стиля насчитывается не менее пяти, по соответствующим видам змей — от удава до кобры. С именами животных связанных не только целые стили, но также традиционные названия приемов и многих комплексов формальных упражнений.

Немало видов даосской гимнастики приурочивалось к календарю «Четырех времен года» из 24 упражнений, который соответствовал 24 сезонам, начинавшимся первого и пятнадцатого числа каждого лунного месяца. Весь комплекс подразделяется на четыре большие группы упражнений. Помимо двадцати четырех упражнений комплекса, в каждое время года следовало дополнительно выполнять те шесть, которые были направлены на укрепление «относящегося» к данному сезону внутреннего органа. «Весенним» органом считалась печень,

а символом ее — дракон; «летним» органом — сердце, а символом его — красная птица; «осенним» органом — легкие, а символом его — тигр; «зимним» органом — почки, а символом его — обитая змеей черепаха. Большинство упражнений, как и прочих подобных комплексов *у-фу*, так или иначе соотносилось с повадками тотемного животного. Таким образом, группа движений «тигра» была более динамична, а группа движения «змеи и черепахи» более статична. Все движения имели выразительные образные названия: «тигр выходит из пещеры», «дракон бьет лапами по земле», «дракон выляет хвостом» и т. п.

Значительная часть движений из оздоровительных комплексов вошла в разминочную гимнастику различных школ *у-шу*. Кроме того, существовали также соотношенные с календарем специальные сложные комплексы упражнений на адаптацию организма к «пяти стихиям» — дереву, огню, воде, земле и металлу. Эти циклы были тесно сопряжены с магическим ритуалом и давали порой столь поразительные результаты, что в народном сознании образ даосского мудреца зачастую ассоциировался с образом кудесника, способного повелевать любой стихией.

Тем не менее в деяниях даосских отшельников и мастеров *у-шу*, как бы ни разукрашивала их молва, не было претензии на волшебство. «Творить чудеса» благодаря «искусству Дао» означало для них довести до предельной степени совершенства все ресурсы человеческой физиологии и психики. В самом деле, может ли обычный человек растереть положенные друг на друга восемь кирпичей? А пальцами растереть в порошок грецкий орех? А безболезненно приложить к телу раскаленный железный прут или взять в рот ложку с расплавленным свинцом? А прыгнуть с высоты двадцати метров, не получив травмы? Да, оказывается, может, если научиться управлять энергетикой организма.

Подтверждение тому мы находим в Китае и поныне. Люди ходят по горячим углям и по битому стеклу, подставляя грудь или горло под острие копья, ложатся под повозку с камнями весом до полутора тонн. Впрочем, такие же чудеса теперь можно наблюдать и в нашей стране.

Квинтэссенцией даосской йоги стало учение о деятельности биоэнергии *ци* — *ци-гун*. Как универсальная метода йогического психофизического тренинга *ци-гун* во всех своих ипостасях преследует одну цель — аккумулятировать в организме жизненную энергию, контролировать и направлять ее движение для активизации всех физиологических и психических процессов в организме. С помощью *ци-гун* («жесткого» типа) тело приобретает способность выдерживать немислимые перегрузки, а психика становится особенно восприимчива к телепатическому контакту и другим видам парапсихологической деятельности.

Началом начал *ци-гун* является опять-таки учение о принципах дыхания, которое функционирует в едином комплексе с определенными гимнастическими упражнениями. Дыханию в *ци-гун* посвящены труды знаменитых медиков древнего Китая. Однако письменных источников с описанием методик тренировок *ци-гун* сохранилось довольно мало. На протяжении веков традиция передавалась преимущественно и

изустной форме, а «опорными пунктами» ее становились даосские храмы, буддийские монастыри, народные секты даосского или буддийского толка. В большей или меньшей степени к практике *цзи-гун* обращались все образованные люди, поскольку без овладения *цзи* считалось невозможным заниматься ни каллиграфией, ни живописью, ни поэзией, ни астрономией, ни фехтованием, ни стрельбой из лука.

В наши дни известно множество систем *цзи-гун*, из которых некоторые совершенно определенно соотносятся с тренингом *у-шу*. Это в первую очередь Тайцзи нэйгун («Внутренняя деятельность по системе Великого предела»), Багуа-тайцзигун («Тренировка по системе Восьми триграмм и Великого предела») и Хэсюэгун («Упорядочение кровообращения»). Например, систему «жесткого» *цзи-гун* Хэсюэгун мастера *у-шу* называли «железной рубашкой» или «калмашной накидкой», защищающей тело от любого внешнего воздействия. «Кто овладеет этой системой, сможет противостоять сотням болезней», — говорились этой системой, сможет шаня. По мысли теоретиков Хэсюэгун, циркуляция энергии *цзи* в организме достигается за счет кровообращения. Таким образом, если добиться правильной циркуляции крови, все внутренние органы будут здоровы. В то же время *цзи*, направленная по «очищенным каналам» к поверхности тела, создаст в случае необходимости мощное защитное поле.

Однако различные «мягкие» методы *цзи-гун*, включающие дыхательные упражнения, медитацию, психотренинг и гимнастические движения, безусловно, еще нельзя рассматривать как разделы *у-шу*. Это всего лишь общеоздоровительные и укрепляющие комплексы, не содержащие боевых приемов, но рассчитанные на приведение тела и духа человека в состояние боевой готовности. Вопрос о том, переходить ли от гимнастики к освоению военно-прикладных аспектов *у-шу*, каждый волен решать для себя сам. Лекари же успешно использовали *цзи-гун* исключительно в мирных целях.

Интересны образные названия упражнений *цзи-гун* из различных комплексов: «дикий конь поднимается в гору», «два дракона выходят из пещеры», «крадущийся тигр потягивается», «расслабляется», «прислушиваться к звукам издадека», «плыть против течения», «пускать корни», «взглянуть внутрь себя самого», «соединять в одно целое природу и человека». Последнее название как нельзя лучше отражает цель *цзи-гун*. Изучению человека во всем единстве космологических, физиологических, психических и нравственных категорий посвящали свои труды многие мыслители древнего Китая.

Соотношение психических свойств и душевных состояний в человеке проявляет себя, согласно их учению, во внешних признаках: уравновешенности, одухотворенности, смелости, силе, энергичности, жестокости, осанке, манере, речи. Таким образом, по внешнему виду можно было судить о психофизическом потенциале человека, его «энергетическом балансе», храбрости и изобретности в воинских искусствах, о его «отношениях со стихиями». Мастера *у-шу* старались всемерно развивать навыки «человековедения» как для того, чтобы правильно определить

возможности противника, так и для того, чтобы не ошибиться в выборе и воспитании учеников.

В так называемых «чистых» эзотерических школах *у-шу* Китая, Вьетнама, Кореи, Бирмы «покорение стихий» (или «работа со стихиями») всегда занимало важнейшее место, хотя функция пяти первоэлементов и их значение для человека трактовались по-разному, а набор соответствующих упражнений сильно варьировался в зависимости от той или иной системы *цзи-гун*.

Вся система здесь базируется на сакральных представлениях о «пяти стихиях» (дерево, огонь, вода, земля, металл) и их роли в жизни на земле, в циклическом ходе бесконечных перемен, затрагивающих все сущее.

«Человеку присущи качества земли и неба, в нем совмещаются светлое и темное, сливаются дух и душа, смешиваются совершенные *цзи* пяти стихий», — сказано в «Книге обрядов».

«Небо, владея светлым началом, поддерживает солнце и звезды; земля, владея темным началом, источает его из рек и гор. Когда пять стихий, распределенные по четырем временам года, обретают гармонию, то рождаются луны. Три пятнадцатые они окружаются, три пятнадцатые убывают. Также и пять стихий, пребывая в движении, поочередно истощаются. Каждая из пяти стихий, четырех времен года, двенадцати лун сменяет другую и становится основой».

К «работе со стихиями» следовало приступать после прохождения нормативного курса школы, освоения культуры движения и основных приемов. Весь цикл, в соответствии с календарными и космологическими воззрениями старого Китая, занимал ровно шестьдесят дней — по двенадцати на каждую стихию. Цикл мог проводиться в любое время года или дополняться и поправками в любое из четырех времен года или последовательно повторяться весной, летом, осенью и зимой. Очередность первоэлементов могла меняться по желанию наставника, который волен был расположить пять стихий либо в порядке замещения, либо в порядке взаимопреодоления, либо в том порядке, какой он сам сочтет уместным для своего курса. Однако тренироваться следовало в полном одиночестве.

«Работа со стихиями» являлась непосредственным воплощением и практическим приложением даосских верований, пресловутого «искусства Дао» (отчасти перенятого буддизмом), и поэтому непременно должна была сопровождаться магическими действиями, культовым ритуалом. Каждой стихии приносились символические жертвы, произносились соответствующие заклинания (мантры), в которых человек просил у дерева, огня, воды, земли или металла помощи в своем трудном деле. Затем начинались физические упражнения, которые сами по себе как бы входили в церемонию восхваления стихии и заканчивались также благодарностью стихии.

Гимнастические упражнения обязательно сопровождалась дыхательными и включали, помимо множества специальных движений, элементы самомассажа с воздействием на акупунктурные точки «при

помощи» данной стихии. (Не будем забывать, что каждая стихия, по представлению даосов, соотносится с конкретным внутренним органом).

Работа со стихиями обычно приурочивалась к утренним или вечерним часам. Утром делался упор на обработку внутренних Ян-органов и психофизических Ян-качеств, вечером же преобладало начало Инь.

Для работы с Деревом следовало выбрать в лесу «свое» дерево из тех нескольких пород деревьев, которые, по определенной классификации, могли соотноситься с твоим гороскопом.

Сами упражнения, числом 6, 12 или 36, были весьма разнообразны: — обнять ствол дерева и сдвигать его, оставаясь подолгу в этой позе; — опереться в ствол, отталкивая его от себя; — захватить пальцами кору, пытаясь сорвать ее; — повиснуть на ветке на руках и висеть долгое время; — использовать ветки как гимнастическую перекладину, брусья или брусья; — обрабатывать на дереве технику ударов руками и ногами: сначала на стволе, потом на сухих ветках и, наконец, на молодых, гибких ветках, пытаясь срубить их и т. д.

Кроме того, к работе с деревом относились различные упражнения на «пробивную силу» с досками, брусьями и различными сооружениями, напоминающими фигуры при игре в «городки».

Работа с Огнем сводилась к закалке, отработке прыжков при помощи правильного дыхания и резкости движений. Количество упражнений также обычно соотносилось с каким-то факральным числом. Рекомендовалось:

- бить поочередно кулаком, пальцами и другими частями рук по тлеющим углям, затем бить ногами;
- прижигать мокрой определенной акупунктурные точки;
- прыгать через костер разными способами, в том числе над пламенем и сквозь пламя;
- тушить небольшое пламя благодаря быстрой маховых движений руками.

Особый раздел составляла работа со свечами; сначала с одной, затем с двумя, с тремя, с пятью и, наконец, с семью. Свечи следовало «обрабатывать» на небольшом расстоянии прямым ударом кулака, либо основанием ладони, либо ребром ладони, затрачивая на каждую свечу не более одного удара. При правильно поставленном реком ударе пламя свечи должно было издать характерный чмокающий звук («приветствие огня»). При выполнении упражнений свечи располагались по определенной схеме: сначала по прямой, затем по углам равнобедренного треугольника, затем по углам квадрата, по кругу и т. д. Тест со свечой как испытание на резкость вошел и в систему современного каратэ.

При работе с Водой ставились две цели: водным массажем добиться улучшения циркуляции крови и научить человека действовать в иной среде. Упражнения были также чрезвычайно разнообразны.

При работе с Землей делался упор на ползание, катание и валиние по разным видам грунта для укрепления внешнего покрова тела и внутренних органов. Тренировку желательно было проводить у «своего» Дерева.

Особый раздел составляют упражнения на «проникновение в землю»: погружение в землю руки ударом рука-копье, вырывание горсти земли ударом «орлиные когти», изометрические упражнения стоя и лежа и открытой яме и, наконец, будучи закопанным в землю по колено, по пояс, по грудь. Для тренировки выносливости практиковалось закапывание по шее, и даже с головой — на непродолжительное время.

К работе с Землей относятся и разбивание сделанных из земли предметов, в частности, кирпичей и черепицы.

Работа с Металлом (т. е. с комплектом медных обручей, с железными шарами, а также с холодным оружием и против оружия) включала обширнейший комплекс упражнений, выбор которых целиком зависел от традиции школы и личных пристрастий наставника. Для каждого вида оружия существовала своя система упражнений. В одних школах предпочитали большой меч и кинжал, в других — парные ножи, в третьих — секиру или трезубец, в четвертых — алебарду или копье, в пятых — железный молот. Работа с оружием приучала к риску, оттачивала четкость движений и воспитывала отвагу. «Покорение» стихии Металла играло очень важную роль в у-шу, так как позволяло ученику воочию убедиться в том, что «мягкое одолевает твердое» и с голыми руками можно победить вооруженного противника.

В целом «работа со стихиями» содействовала общей психофизиологической перестройке и повышению адаптационных способностей организма, помогала человеку в его стремлении слиться с природой, постигнуть ее законы.

Продолжением и дополнением «работы со стихиями» в эзотерических школах у-шу была и остается так называемая работа с предметами или с формами и образами. Этот процесс имеет нечто общее с цирковым жонглированием, которое требует от исполнителя виртуозного владения своим телом и владения предметом.

Самыми распространенными тренировочными снарядами служат обычная веревка или цепь, шар или два шара, привязанные к концам веревки, и палка чуть выше человеческого роста.

Веревка и цепь применяются для упражнений на растяжку, в движении со связанными руками или ногами, в раскручивании и захлестывании. Словом, используются все естественные качества веревки: мягкость, гибкость, прочность, способность свиваться и распрямляться и т. п.

Для шара характерны округлость, упругость, способность кататься, и эти его свойства находят применение в упражнениях: шар

прокачивается по рукам, по ногам, по плечам, по всему телу, подхватывается носком, перекидывается на голову, подбрасывается, ловится, снова подбрасывается, сдвигается руками.

Палка твердая и прямая. Она прокручивается вокруг руки, шеи, корпуса. Через нее перепрыгивают, перешагивают, перегибаются, используют ее в качестве опорного шеста при прыжке. Наконец, палкой наносят рубящие и коллющие удары.

При сохранении формы могут меняться вес и объем предметов: веревка заменяется короткой цепью, деревянный шар — свинцовым большего размера, палка — железным посохом.

Подобным образом в течение многих месяцев постоянно «обрабатываются» и другие предметы, сходные или отличные по форме, в том числе и различные виды оружия. Все предметы условно классифицируются на «мягкие и твердые», «легкие и тяжелые», «круглые или сферические и квадратные или кубические», «объемные и плоские» и т. д. В основе такого деления лежит, разумеется, принцип Инь — Ян. Определенные клише, сложившиеся в процессе долголетнего тренинга, позволяют использовать в качестве подручного оружия практически любой бытовой предмет — от палочек для еды до камешка с дороги, от шнура до книги, — проецируя на них знакомую технику.

Кроме того, работа с формами предусматривает использование особенностей окружающего пространства, которое также условно делится на большое — малое, высокое — низкое, ровное — неровное и т. д. Адаптация к окружающей среде особенно полезна в плане тактики ведения боя. Например, стену или забор можно использовать для отталкивания в прыжке, для запрыгивания или «зажимания» противника, дерево или колонну — как временное укрытие, ось — при ведении боя по кругу, опасное препятствие, на которое можно направить врага при помощи финта или уклона. Мебель в комнате можно также использовать как укрытие, средство активной защиты, оружие для нападения (стул, светильник, переносной столик для еды), занавес (в скрученном виде), отвлекающего маневра и т. д.

Особую роль играет применение к местности, где, во-первых, учатываются свойства стихий (поле — Земля, лес — Дерево, болото — Вода), а во-вторых, свойства собственно рельефа: наличие скал, холмов, оврагов, впадин, снежных сугробов, песчаных барханов. Например, при ведении боя на косогоре атакующий снизу вынужден сражаться на коленях, руками против ног противника, атакующий сверху — ногами против рук и головы противника. Бой в глубоком снегу практически исключает прыжки и быстрые переходы, затрудняет работу ног. Но все эти помехи преодолимы для мастера, который посвятил годы работе со стихиями, предметами и формами.

Последняя — и бесконечная — стадия изучения *у-шу* включает овладение некоторыми экстрасенсорными навыками, которые могут со временем совершенствоваться и расширяться. Это умение «чувствовать» противника на расстоянии (в том числе и с закрытыми глазами),

ориентироваться в темноте, способность к телепатическому воздействию, к телекинезу и гипнозу.

На протяжении тысячелетий даосские отшельники и монахи буддийских монастырей разрабатывали методику самопознания и самосовершенствования. Их усилиями было создано два магистральных направления *у-шу*: «внутреннее», «мягкое», и «внешнее», «жесткое». Каждое из них включает множество школ и стилей. Кроме того, существует немало синтетических стилей, объединивших лучшие достижения обоих направлений. Тенденция к созданию комбинированных систем *у-шу* стала особенно заметна в XX в., но и поныне господствующее положение занимают классические, проверенные временем, школы.



ДАОСИЗМ И «ВНУТРЕННИЕ» СТИЛИ У-ШУ

*Пусть я выкаю
в «И-цзин» поэме,
чем удвоение триграмм,
Чтоб видеть век
до их создания,
препятствий нет
моим глазам.
И познал я Предел Великий:
в нем обе Формы коренятся.
На книге кожаным завязкам
теперь как раз
пора порвать!*

Чжу Си (XII в.)

«Внутреннее» направление *у-шу* представляет собой наиболее раз- работанную и, в то же время, наиболее труднодоступную область традиционных восточных воинских искусств. Нигде больше не была с такой силой выражена идея Перемеч и производных от Перемеч энергетических феноменов.

В чем разница между «внешним» и «внутренним»? Может быть, ответ подскажет притча из даосского трактата Ян Чжу о «чудесном коне», где сказано:

«Хорошего коня узнают по его стати, по костяку и мускулам. У чудесного же коня все это то ли утасло, то ли скрыто, то ли утрачено, то ли забылось. Такой конь мчится, не поднимая пыли, не оставляя следов».

По преданию, первое определение различий между «внешним» и «внутренним» направлениями *у-шу* дал мастер Чжан Саньфэн (XII в.) в своем пособии, которое до наших дней не дошло, но сохранилось в пересказе носителей традиции школы. Он писал, что основой *вай-цзя* («внешнего» направления) является закалка мышц и костей, регулировка дыхания, а в тактике — соединение мягкости и жесткости, переход из отступления в наступление. В то же время, в *най-цзя* тренировка тела играет второстепенную роль в сравнении с тренировкой управления своей жизненной энергией *ци-гун*, а тактика зиждется на принципе Недаяния и использовании ошибок противника. Впрочем, какие-то прототипы «внутренних» стилей, возможно, существовали еще в I тысячелетии до н.э.

Учение «о внутреннем» уходит корнями в недра классической философии даосизма. Любой постулат непременно подкрепляется со- ответствующими высказываниями даосских патриархов. Уже само др- нятие внутренней гармонии, невозмутимости и спокойствия как главных

предпосылок победы над противником было заимствовано из диалога Чжуан-цзы с его учеником: «Великие судьбы, развитие событий: рождение и смерть, удачу и неудачу, богатство и бедность, добродетель и порок, хвалу и хулу, голод и жажду, холод и жару — он («человек целостных способностей» — *авт.*) воспринимает как смену дня и ночи... Нет пример: самое ровное — это поверхность воды в покое. Подобно ей, он все хранит внутри, внешне ничуть не взволнуется. Совершенствование добродетели и есть воспитание в себе гармонии. Его добродетель не проявляется во внешней форме...»

Теоретики *най-цзя* полагали, что жизненная энергия человека (*ци*) направляется разумом-волей (*и*), вызывая мощный выброс физической силы организма (*ли*) в конкретной точке приложения. Ссылались при этом на положение Чжуан-цзы о том, что «воля руководит *ци*, а *ци* наполняет тело. Воля главное, а *ци* — второстепенное». Во всех школах «внутреннего» направления духовное начало доминировало над физическим. Чисто силовые упражнения, не относящиеся к от- тыванию техники, рассматривались как излишние и бесполезные. Успех или поражение в бою трактовались как закономерный резуль- тат для данного уровня совершенства духа-разума (*синь*) и разума- воли (*и*). Мастера *най-цзя* строили свою методику преподавания на трех китах: прежде движения — спокойствие, прежде приложения си- лы — мягкость и расслабленность, прежде быстроты в действиях — неторопливость.

Конечной целью даосского психофизического тренинга в области воинских искусств было достижение «сверхъестественных» способностей путем доведения до предела всех возможностей организма, в том числе и экстрасенсорных начал. Максимальное обострение пяти чувств должно было привести к познанию «шестого чувства», психическая концент- рация — к умению мгновенно оценивать любую ситуацию и адекватно реагировать на нее, применяя все свои силы и умение в любых условиях, как если бы они были экстремальными.

Имя легендарного создателя «внутренних» стилей Чжан Саньфэна в исторических сочинениях обычно употребляется со странным опре- делением «дун цюй чжень жэнь», что в переводе означает «настоящий человек из пещеры». Вторая часть этого забавного, на первый взгляд, эпитета отражает всего лишь факт биографии Чжан Саньфэна, который провел большую часть жизни в горном гроте. Что же касается «настоящего человека», то правильное понимание смысла термина даст нам только его традиционная даосская трактовка, приближающаяся к идеалу «совершенному человеку».

Чем же заслужил Чжан Саньфэн столь почетное звание? Чжан Саньфэн вырос в семье чиновника, получил классическое образование и долгое время занимался у наставника *цюань-шу* по программе Шаолня. Став даосским монахом, он поселился в уединенном храме Лого Облака, расположенном в горном районе к западу от Пекина, где и приступил к разработке собственной, принципиально новой, системы *у-шу*.

Одна из легенд гласит, что суть «внутреннего» направления открылась мастеру во сне. Другая, более правдоподобная, описывает приключение, которое происходило наяву и послужило непосредственным стимулом великого открытия.

Как-то раз в жаркий летний день, сидя на веранде храма, Чжан Саньфэн предавался медитации. Внезапно ход его мыслей был прерван странным шумом — шипением, клекотом и хлопанием крыльев. Чжан поднял голову и увидел, как посреди двора журавль атакует большую змею. Чем дольше продолжалась схватка, тем внимательнее присматривался к ней мастер. Журавль подпрыгивал, насккивал на змею и, защищаясь круговыми махами крыльев, пытался ее клонуть. Змея же еле заметно перемещаясь, сохраняла свою боевую стойку с высоко поднятой головой. Уклоняясь от ударов клюва и тихонько раскачиваясь, она ждала, пока противник откроет какую-нибудь часть тела, чтобы мгновенно поразить ее. Наблюдая за действиями змеи, продолжает легенда, мастер вспомнил изречение Лао-цзы: «Я не смею наступать, хотя бы на вершок вперед, а отступаю на аршин назад. Это называется действием посредством недеяния, ударом без усилия». Древние даосы учили, что небесное Дао не борется, но умеет побеждать, что мягкость и податливость и изворотливость всегда одолевают грубую силу. Взяв за основу этот принцип, Чжан Саньфэн занялся обобщением новых положений, разработкой конкретных приемов *цюань-шу*. В скором времени он покинул свою прежнюю обитель и переселился в пещеру на горе Удан в центре провинции Хубэй.

Таинственные слухи об отшельнике, живущем в пещере, стали распространяться по Поднебесной, и ученики один за другим приходили на поклон к непобедимому мастеру. В основу созданной Чжан Саньфэном школы «Птицы и змеи» были положены принципы мягкости и оптимальной координации действий всех частей тела с движением *ци*.

«Истинное искусство кулачного боя,— учил Чжан Саньфэн,— заложено уже в твоих ступнях. Оно получает дальнейшее развитие в ногах, направляется изгибом талии, проявляется себя в работе пальцев рук...»

При сохранении двух основных стоек, «змеи» и «журавля», Чжан Саньфэн применял мягкие, скручивающие блоки, круговые движения корпусом и бедрами, позволяющие уклоняться от удара, плавное «зменное» передвижение по синусоиде. Ведение боя из стойки «змеи» при которой одна нога заведена сзади за другую и образует нечто подобие «хвоста», позволяло наносить внезапные круговые удары ногой в голову и корпус нападающего противника. В то же время, у журавля Чжан Саньфэн перенял резкие удары с отдергиванием руки — так называемые реверсивные удары. Естественно, из «журавлиной» стойки эффективно проводились и передние или боковые удары ног. Он требовал, чтобы нападение было стремительным, как удар молнии, а защита непреодолима, как горный хребет. Помимо движений птиц и змеи, позже в арсенал школы вошли также некоторые увертки имитирующие движения обезьяны.

Расчет на выживание и использование силы инерции при мощном ударе противника обеспечивали Чжан Саньфэну победу в самых трудных поединках, хотя лучшие мастера *цюань-шу* не раз бросали ему вызов.

Предание повествует, что однажды в окрестностях горы Удан появился *шифу*, который кулаком разбивал восемь кирпичей, а ребром ладони мог расколоть двадцать слоев черепицы. Прослышав о «настоимом человеке из пещеры», он явился к Чжан-Саньфэну, нагло потребовав, чтобы тот убирался и оставил своих учеников более достойному наставнику.

Надо сказать, что подобные эксцессы в средневековом Китае не были редкостью. Бродячие рыцари и просто мастера воинских искусств напращивались на драку с не меньшей настойчивостью, чем их европейские собратья. К тому же в конце эпохи Сун и далее — в эпоху Юань, несмотря на гонение со стороны монгольского правительства, школ кулачного боя разрабатывалось в Поднебесной без числа, так что наставники *цюань-шу* повсеместно сталкивались с жестокой конкуренцией.

Схватки между крупными мастерами обычно проводились либо в виде «дуэли», когда каждый, не сопротивляясь, выдерживает по одному удару противника, демонстрируя свою «энергетическую» силу, либо в виде единоборства. От первого способа, предложенного пришельцем, Чжан Саньфэн вежливо отказался. Некоторое время могучие кулаки чужака свистели в воздухе, пока его не настиг роковой удар саманного жала». Поднявшись с земли, пришелец поклонился победителю и сказал:

«Учитель, сильнее меня нет человека в Поднебесной. Никто не может разбить больше черепицы, чем я. Скажите, почему же я потерпел поражение от Вас?» — «Сила лишь тогда становится настоящей силой», — ответил Чжан Саньфэн, — когда ее правильно приложить...»

В результате острого соперничества техника проведения наиболее эффективных приемов во многих частных школах нередко засекречивалась, и размежевание стилей приобретало все более определенные формы. Однако Чжан Саньфэн (проживший, кстати, согласно легенде, более трехсот лет) довольно широко пропагандировал свою школу. В дальнейшем она распалась на несколько ответвлений (а весь стиль в целом получил название Удан-пай — от горы Удан). Из нее развились основные школы «внутреннего» направления.

Итак, обратимся к кардинальным положениям философии, лежащим в основе «мягких» стилей *у-шу*, в первую очередь, трех больших «внутренних» школ: Тайцзи-цюань, Багуа-чжан и Син-и.

В начале начал существовала лишь беспредельная Пустота (*у-цзи*). Из нее самообразовалась Вселенная, мир форм, проявляясь в состоянии Великого предела через взаимодействие сил Инь и Ян. Две силы затем стали развиваться в четырех направлениях, образуя четыре состояния: Ислкая Ян, Малая Ян, Великая Янь и Малая Инь. Четыре состояния они развились впоследствии в восемь триграмм, соотносящихся со всем кругом предметов и явлений феноменального мира.

Взаимодействие Инь и Ян осуществляется через посредство пяти стихий (*у-син*), составляющих строительный материал вселенной: дерева, воды, огня, металла и земли. Первоэлементы воплощают не только компоненты того или иного предмета, но и те фазы изменений, через которые он проходит. Первоэлементы тесно взаимосвязаны. Только их равновесие может привести к состоянию гармонии в природе, обществе, в человеческом организме. Техника «мягких» стилей классифицируется при помощи восьми триграмм, образованных ими 64 гексаграммы и пяти стихий.

Все «мягкие» стили базируются на даосском принципе Недеяния, отталкиваются от *чи-гун*, даосской йоги. Медитация, дыхательные упражнения и огромный комплекс технических приемов оказывают благотворное влияние на кровообращение и нервную систему, способствуют оздоровлению всех жизненно важных органов, что и позволяет использовать арсенал «внутренних» школ в качестве универсальной гигиенической гимнастики.

Основные принципы тренировок для «мягких» стилей сводятся к следующему:

- непрерывность движений, сменяющих друг друга;
- плавность и закругленность движений;
- одновременное расслабление, позволяющее «двигаться, будучи в покое, и, будучи в покое, оставаться настороже». Все тело должно быть мягким шлангом, наполненным энергией *чи*;
- гармония «внешнего» и «внутреннего». К «внешнему» относятся движения тела — плеч, бедер, рук, ног, головы. К «внутреннему» — контроль дыхания, разума и воли;
- сочетание мягкости и твердости, при котором мягкость и расслабленность порождают предельную жесткость в момент удара или блока.

Культура движения в «мягких» стилях значительно отличается от «жестких». Прежде всего рекомендуется держать голову прямо, освободить дух-разум от всего постороннего, грудь слегка втянуть, плечи выставить вперед, стараясь сконцентрировать энергию *чи* в Срединичи — *дань-тянь* (энергетический центр, расположенный чуть ниже пупа). Дышать рекомендуется не столько грудью, сколько животом. Умение втягивать грудную клетку и сокращать мышцы позволяет тренированному мастеру принимать удар любой силы относительно безболезненно.

При правильном положении тела *чи* должна непрерывно циркулировать в организме, изливаясь в нужную точку по воле мастера, но при этом не выплескиваясь произвольно из своего «резервуара» в области Срединичи.

Поскольку Вселенная представлялась китайским мыслителям в виде бесконечно огромной сферы, то и движениям в большинстве даосских школ *цюань-шу* стремились придать округлость. Траектория ударов и блоков, как правило, воспроизводит формы овала, эллипса, окружности, сферы, спирали, волны. Прямая линия и угол характеризуют траекторию движений в сравнительно менее изощренных школах или

же на начальных ступенях обучения, пока культура тела еще не позволяет ученику выполнять более сложные элементы. Символика круга, сферы, шара преобладает во «внутренних» стилях *цюань-шу* и захватывает многие разновидности «внешних» стилей. При этом человек условно как бы помещает себя в центр сферического мироздания (истинный центр которого неизвестен и нереален).

Важнейшим требованием является постепенность в освоении формальных упражнений и строгая последовательность их выполнения сначала в очень замедленном темпе с постепенным ускорением до «сверхскоростей» и с координацией дыхания.

Органическое ощущение различия между силами Инь и Ян должно дать мастеру безошибочность в действиях. Так, опорная нога будет Ян, расслабленная — Инь, прижатая рука — Ян, вытянутая — Инь, и т.п. Внутреннее чувство, позволяющее всегда различать Ян и Инь, дает возможность правильно реагировать на любое движение противника, противопоставляя Инь — Ян в нужный момент и в необходимой пропорции. При этом все движения осуществляются спонтанно, без мажорного торможения, и течение энергии *чи* направляется «очищенным» духом-разумом.

В «гимнастическом», варианте, например, комплексе упражнений на школе «Великий предел» (Тайцзи-цюань) выполняется в слегка замедленном темпе, так что плавные па незаметно переходят одно в другое, подобно нити, вытягивающейся из шелкового кокона. Финальная фаза предшествующего движения в потенции уже содержит начало последующего. Все упражнения несут в себе идею вечного движения, выраженного во взаимопереходах сил Инь и Ян, непрерывно проходящих критическую стадию Великого предела. Взаимодействие Инь и Ян прослеживается в движениях рук и ног, в поворотах головы и корпуса, в смене высоких и низких, широких и узких стоек.

Не случайно из всех школ «внутреннего» направления именно Тайцзи-цюань по сей день пользуется ни с чем не сравнимой популярностью в Китае и за его пределами. В КНР стар и млад на улицах, площадях и в парках занимаются оздоровительной гимнастикой. Да, эта гимнастика — облегченный и адаптированный для широких масс вариант Тайцзи-цюань. И старики, в одиночку выполняющие грациозные па, и женщины, отрабатывающие гибкость и пластичность, и ребяташки, в такт размахивающие руками, — это Тайцзи-цюань. И актеры, разыгрывающие сложные представления по мотивам романов «Путешествие на Запад» или «Речные заводи», — это тоже Тайцзи-цюань. И монахи, разбивающие голыми руками груды кирпичей, — это тоже Тайцзи-цюань. И легенды о неуязвимости, и рассказы о левитации — это тоже Тайцзи-цюань. И не поддающиеся рациональному объяснению паранормальные феномены — это тоже Тайцзи-цюань. Удивительная простота делает Тайцзи-цюань доступным для людей любого пола и возраста. Удивительная сложность не позволяет освоить тайны Великого предела до конца даже людям, посвятившим его изучению всю жизнь. Менее всего Тайцзи-цюань

похож на западный спорт. Однако у него мало общего и с традиционными воинскими искусствами «внешнего» направления.

В «жестких» школах большая часть упражнений способствует развитию силы, быстроты реакции, самоконтроля в бою. Тренировки сопровождаются закалкой рук и ног, тестами на пробивание и раскалывание твердых предметов. Хотя податливость играет важную роль и в некоторых ответвлениях «жесткого» *у-шу*, можно смело утверждать, что, например, в школе Хун присутствует значительная доля агрессивности. В Тайцзи-цюань ее нет, ибо она в корне противоречит исходным постулатам учения. В теории Тайцзи-цюань самозащита должна быть прежде всего соотносена с природой человека. Поскольку наше тело по большей части состоит из жидкости, ему чуждо развитие чистых силовых качеств и внешней жесткости. Вода, несмотря на видимую мягкость и податливость, при непрерывном поступательном движении развивает огромную силу. Кроме того, как нам сейчас известно, вода может служить генератором энергии. Все эти свойства были учтены создателями Тайцзи-цюань, стремившимися овладеть скрытыми ресурсами человеческого тела. Быстрога и сила в их доктрине являются следствием расслабления, гибкости, растяжки мышц и сухожилий.

Идея Лао-цзы о преодолении силы с помощью слабости и жесткого с помощью мягкого нашла в Тайцзи-цюань оптимальное выражение. Уступая силе, входя в сверхчувственный контакт с партнером и следуя его движениям, нейтрализовать его силу, обратить ее вспять — таков важнейший принцип Тайцзи-цюань. Круговые движения позволяют слабому свести на нет удар огромной мощи. Когда, следуя податливости (Инь), сила нападающего (Ян) сама себя исчерпает, достаточно небольшого усилия, чтобы вывести его из равновесия и повергнуть.

Принцип податливости неотделим от другого важного принципа — «укорененности». При полном расслаблении в упражнениях Тайцзи-цюань с центром тяжести в нижней части живота нужно ощутить «отлив» силы и «веса» из корпуса в ноги, конкретно — в подошвы. Мастерам образом добиваются эффекта «магнитного притяжения» к земле и уподобляются игрушке-неваляшке. Их просто невозможно повалить, не убив предварительно или не приведя в бессознательное состояние.

Если во «внешних» школах пробивная сила удара зависит преимущественно от мускульной силы руки, скорости и, частично, маха бедер то во «внутренних» школах действует закон целостности — передача силы и энергии от ступней ног последовательно через все тело в кончики пальцев рук или (при ударе кулаком) — в «бараний рог».

Тренировочные упражнения Тайцзи рассчитаны в первую очередь на овладение энергетическими ресурсами организма (как и во всех школах индийской, тибетской или китайско-даосской йоги). Все начинается с распрямления корпуса и улучшения осанки, глубокого дыхания и медитации. На следующей стадии мастер может изливать *чи* в той форме, которая необходима для победы над конкретным противником. В книгах по Тайцзи-цюань приводятся некоторые из 24 (!) разновидностей энергии, приложимых к технике школы и подпадающих

проботке в одиночных упражнениях. Это энергия «сцепления», «всплывания», «прикрепления» — предупреждающая намерения противника, энергия «постижения», «открытия», «усиления», «заключения», «поднятия», «оттягивания», «вращения» и т. п. Техника Тайцзи-цюань, как утверждают мастера, позволяет эффективно отразить любое нападение любого количества вооруженных противников, причем иногда (и этого даже не требуется) решительных действий. Исход поединка определяется движением руки или поворотом ноги. Легенда гласит, что инь мастера умели обезвредить врага, посыл энергия в блокирующую руку, о которую ломалась рука нападающего. Носители традиции Тайцзи-цюань и ныне умеют ставить «защитное поле», приостанавливающее удар по принципу «магнитного отталкивания». Природе загадочного поля еще предстоит выяснить исследованиям, что именно на него упали вожди Боксерского восстания, когда разоблаженно шли под пули, чтобы продемонстрировать свою неуязвимость.

В Тайцзи-цюань, как и в прочих «внутренних» школах, большое внимание уделяется «внутренней жизни», развитию духовных, суперрациональных способностей человека. Целью длительных и упорных тренировок, включающих дыхательные упражнения, сидячую медитацию и специальные виды психотренинга, являются достижение Прозрения, эквивалентного буддийскому *самадхи*, развитие «космического сознания» и «слияния со Вселенной». Идеалы Тайцзи в данном случае почти полностью совпадают с идеалами йоги, Дзэн-буддизма и ряда других восточных учений Востока.

Даосская медитация направлена на обретение Срединного пути, равновесия Инь и Ян, для чего следует прежде всего найти равновесие в самом себе. Тайцзи-цюань выводит понятие равновесия из физиологических особенностей организма, проецируя их на ментальность. Со временем устанавливается и обратная связь. Энергетическим центром, а также центром тяжести тела считается точка *динь-тянь* (Средоточие), находящаяся на два пальца ниже пупа, от которой мысленно проводятся перпендикуляр к позвоночнику. Отсюда происходит распределение энергии *чи*. Физические упражнения, как и сидячая медитация, призваны укреплять *динь-тянь*, а на высшей стадии обучения — и восемь других энергетических центров, приблизительно соответствующих *чакрам* в индийской йоге. Впоследствии специфические свойства этих центров как бы соединяются, образуя единую «энергосистему».

Практика Тайцзи-цюань требует такого же спокойствия и сосредоточенности, как и большинство созерцательных упражнений в индустрии, даосизме и буддизме. Однако здесь отсутствует типичная для сидячей медитации «поза лотоса» или «сидение на коленях». Покой достигается в движении, плавном и ритмичном, соответствующем течению Перемени. Формальные физические упражнения, «техника» неотделимы от духовной деятельности. Духовное усовершенствование следует из дыхания, «переливания» *чи* и собственно движения. В неизменной последовательности происходит влос, перетекание Инь

с концентрацией и «опусканием» *ци*, завершающий жест. Затем следует выход и перетекание Ян, совпадающее по фазе с излиянием мобилизованной энергии в нужной точке при «раскрывающем» жесте. Необходимым условием являлась концентрация на каждом упражнении с помощью разума-воли (*и*). Медитация в движении следует принципу Инь — Ян на каждой фазе действия как ритму Перемей, предопределяющему объективные законы природы. Сверхзадача практики Тайцзи-цюань — вырваться из круга двойственности, дуальности Бытия, достичь единения с Беспредельностью, зеркальным отражением Великого предела и, таким образом, постигнуть Путь Вселенной — Дао.

Ближайшей целью практики Тайцзи-цюань в каждом отдельном случае можно считать притупление работы интеллекта, обывденного сознания, подавления всего прочего функции духа и внесения постоинный дисбаланс во внутреннюю жизнь человека. Благодаря полному расслаблению, глубокому и правильному дыханию, выверенной последовательности упражнений биоэнергия *ци*, теоретически, опускается из головного мозга, который скрывает основную ее массу, к *дань-тянь*. Такой отток энергии ведет к снятию стрессов, затиханию работы разума, достижению внутреннего равновесия и покоя. А для того, кто находится в равновесии, покое и мире с самим собой, не страшна никакая внешняя опасность.

История Тайцзи-цюань, как и многих других школ воинских искусств, уходит в бездонную глубину веков. Относительно достоверные свидетельства существования Тайцзи-цюань указывают на конец XVI в., но многие эксперты склонны думать, что прообразы «Великого предела» имелись уже в глубокой древности. Создателями школы были безвестные даосские монахи и отшельники, но эзотерическая традиция передачи знаний в области даосской мистики, как и в сфере практических воинских искусств, породило атмосферу непроницаемой секретности. Ореол загадочности и таинственности вокруг Тайцзи-цюань стал рас-сеиваться лишь в XX в.

Считается, что уже в эпоху Тан (618—907 гг.) существовали четыре основные ветви Тайцзи-цюань.

На сегодняшний день существует около двадцати различных стилей Тайцзи-цюань, из которых наибольшей популярностью пользуются стили Чэнь, Ян, У и Сунь. Последний, синкретический, стиль, основанный Сунь Лутаном (1861—1932 гг.), широко использовал элементы других «мягких» школ — Ба-гуа и Син-и.

Наиболее влиятельным стилем Тайцзи в цинском Китае свыше двух веков считался стиль Чэнь, создание Чэнь Вангина (1587—1664 гг.). Учителем его был Цзинь Фа, в свою очередь почитавший свои познания у знаменитого Ван Цзунъюэ, которому некоторые исследователи приписывают не только фундаментальные теоретические трактаты, но и собственно честь изобретения Тайцзи-цюань. Последним патриархом стиля Чэнь в новейшее время был Чэнь Фа (1887—1957 гг.). Эзотерическое учение рода Чэней было настолько сложным для

освоения, что не могло стать достоянием широких масс. Лишь избранные

опладевали многоступенчатой техникой, включавшей тысячи приемов в различных комбинациях, прыжки, переходы темпа, стремительные вращения, падения и подкаты. Из лона школы Чэнь вышли такие специфические подвиды Тайцзи-цюань, как школы «Предшествующего неба», «Воспоследующего неба», «Девяти законов малого неба», и некоторые другие. Магистральная линия стиля Чэнь тоже в конце концов оказалась раздвоенной: в середине XIX в. двое братьев Чэней размежевались. Чэнь Чансин остался верен традиции, «старому» стилю, а тем тем как Чэнь Юбэнь создал на той же базе так называемый «новый» стиль.

Громкую славу снискал искусству Тайцзи-цюань мастер Ян Лучань (1799—1872 гг.), получивший прозвище «непобедимый». За свою долгую жизнь он не потерпел ни одного поражения в поединке. Любопытна история о том, как сам Ян начал изучать *у-шу*. Мальчиком он работал в лавке у богатого аптекаря, который пригласил Чэнь Чаньсина для обучения своих сыновей. Наблюдая со стороны за их занятиями и тайне тренируясь, Ян освоил стиль Чэнь и пошел дальше, разрабатывая собственные комбинации. В его исполнении широкие, плавные дугообразные движения классического стиля Чэнь дополнились короткими, экономичными движениями рук и ног при полной расслабленности и «укорененности» на земле. Вскоре Ян профессионализировался и, попав в Пекин, стал инструктором рукопашного боя императорской гвардии. Параллельно он преподавал Тайцзи-цюань придворным аристократам, художникам, писателям и ученым. Как известно, интеллигенция в старом Китае не мыслила жизни вне воинских искусств.

При жизни Ян Лучаня его стиль получил широкое распространение. Сыновья, унаследовавшие искусство Яна, внесли значительные изменения в созданный им стиль, особенно младший Ян Чэньфу, который в 20 и 30-е годы XX в. успешно пропагандировал Тайцзи-цюань по всей стране. Многие его ученики пользовались известностью еще в 60 и 70-е годы — такие, как Чэнь Вэймин, Чэнь Маньцин или Дун Инцзи. Школу Ян в целом характеризует плавность движений и постоянный темп в четырех важнейших фазах: отражении, откате, нажатии и толкании руками. Из стиля Ян развились новые стили — например, стиль У.

Генеалогическое древо Тайцзи-цюань настолько ветвисто, что даже малая часть его заняла бы несколько страниц. Нас же больше интересует философское наследие Тайцзи-цюань, благодаря которому эта школа не только утвердилась в современном Китае, но и проникла в большинство стран Запада, год от года расширяя сферу влияния, вырастая и углубляясь.

Школа Тайцзи-цюань располагает «учебными пособиями», то есть рядом фундаментальных теоретических трактатов, написанных старыми мастерами и обобщающих важнейшие принципы школы. Поскольку эти трактаты, несмотря на сложность терминологии, дают живое представление о предмете, мы приведем здесь два взаимодополняющих текста. Один из них, переписанный некогда Ян Лучанем, якобы

принадлежит легендарному Чжан Саньфэну, изобретателю стиля «Птиш и змея». Однако вернее будет предположить, что создан он самим Ян Лучанем или его непосредственным предшественником.

«При каждом движении тело должно быть легким и подвижным, а все члены его должны быть словно бусы на нити.

Ци должна перетекать, но дух при этом должен пребывать в покое. Не следует допускать ничего незавершенного, не следует делать ничего несовершенного, позволять какие бы то ни было перерывы и разделения.

Энергия коренится в ступнях, течет по ногам, мобилизуется с помощью бедер и изливается через пальцы.

Ступни, ноги и бедра должны во всех движениях действовать как единое целое. Таким образом всегда можно добиться в боях преимущества, найти наиболее выгодное положение. Если же этого не будет, тело окажется в беспорядке и замешательстве. Чтобы избежать нарушений, необходимо исправить положение ног и спины.

Этот принцип действителен при движении во всех направлениях: вверх и вниз, вперед и назад, вправо и влево.

Все движения управляются духом-разумом — не должно быть никаких чисто механических действий. Если собираешься нападать сверху, необходимо также видеть, что делается внизу. Если собираешься нанести удар слева, нельзя упускать из поля зрения правую сторону. Продвигаясь вперед, важно думать об отступлении.

Дух-разум нужно направить вверх, мысленно направляя при этом силу вниз. Здесь уместно сравнение с поднятием тяжести: сначала сила направляется вниз, чтобы высвободить корень или опору, и тогда предмет легко сдвинуть.

Самое важное — ясно различать Инь и Ян. Повсюду присутствует это различие, что особенно необходимо иметь в виду.

Тайцзи-цюань называют также «долгим кулачным боем» (*чан-цюань*), ибо непрерывно следующие друг за другом движения подобны непрестанно текущим водам большой реки.

Отражение, откатывание, нажатие, толкание, протаскивание, расщепление, удар локтем и толчок плечом в Тайцзи-цюань соответствуют восьми триграммам «Книги перемен»: цян, кунь, кань, ли, сунь, чжэнь, дуй и гэн. Первые четыре воплощают четыре стороны света: юг, восток, север и запад. Остальные — четыре промежуточных направления: юго-запад, северо-восток, юго-восток и северо-запад.

Пять направлений — движение вперед, отступление назад, взгляд влево, взгляд вправо и равновесие в середине (центре) — соответствуют пяти первоэлементам: металлу, дереву, воде, огню и земле.

Восьмь движений и пять направлений составляют тринадцать основных положений Тайцзи-цюань.

«Сие учение наставником Чжан Саньфэном с горы Удан передано было мирянам, дабы помочь им достигнуть долголетия и омоложения. Достоинства же учения в том, что оно уделяет внимание искусству духовному и телесному уловкам».

Второй текст, приписываемый Ван Цзунъюэ, в частности, гласит: «Силу в тысячу цзиней (ок. 600 кг — *авт.*) можно отразить усилием в четыре яня (ок. 150 кг — *авт.*). Следовательно, здесь действует не одна лишь физическая сила. То, что старик порой может одолеть значительное число противников, объясняется не одной лишь быстротой. Стоять нужно прочно, как уравновешенные колеса.

Если вес тела распределяется равномерно на обе ноги, способности передвижению ограничены, поэтому центр тяжести должен находиться посередине, а вес концентрироваться на одной ноге. Есть немало людей, которые долгие годы усердно тренировались, но в непредвиденных ситуациях не могут действовать правильно. Это происходит от заблуждения, имя которому «равномерное распределение веса на обе ноги». Чтобы избежать подобной ошибки, нужно научиться понимать Инь и Ян. Их взаимодополняющая природа учит постижению внутренней энергии. Лишь после того, как разовьется внутренняя энергия путем постоянных упражнений, достигается утонченность духа.

Благодаря самосозерцанию и внутреннему покою обретаешь господство над самим собой.

Главное требование — не стремиться к активному действию, уступать другому. Самая частая ошибка: желание сразу достигнуть далекой цели, вместо того чтобы продвигаться к ней шаг за шагом.

Существует пословица: «Даже маленькая неточность может сбить с пути». Посему изучающий Тайцзи-цюань должен освоить это учение в мельчайших подробностях и постигнуть сердце».

Мы видим, что в обоих трактатах весьма обстоятельно изложена теория Тайцзи-цюань, но никаких практических рекомендаций и методических разработок они не содержат. Это вполне естественно, поскольку склонные к философствованию наставники *цюань-шу* могли в свое удовольствие рассуждать о духе, разуме, воле и внутренней энергии, но ни за что на свете не согласились бы они раскрыть механические секреты школы. Знание техники и методики тренировок было подлинным сокровищем, доступным, в известной мере, лишь ограниченному числу учеников.

Практика Тайцзи-цюань включает три фазы: одиночные упражнения (*син-цзя*), толканье руками (*туй-шу*) и свободный спарринг (*сань-шу*).

Одиночные упражнения, представляющие собой набор базовой техники, разучиваются по отдельности, но объединяются при исполнении в комплексы. Таких комплексов существует несколько, но основными считаются принадлежащие к стилю Ян. В Большие комплексы входит 128, 88 или 85 упражнений, в Малый, оздоровительный, — 24. Первой основой всех комплексов служат тринадцать вышеупомянутых положений Тайцзи-цюань. Перемещение тела при переходе из одной позиции в другую происходит за счет «перекачки» веса. Насчитывается восемь способов балансирования с опорой на различные части стопы — в соответствии с числом триграмм «И-цзиня». При движении вперед пятка не должна отрываться от земли, при движении назад — большие

пальцы ног. Перед началом упражнения следует стать лицом к северу и далее перемещаться по кругу в ровном темпе, испытывая состояние приятной расслабленности, контролируя дыхание. Внешне это похоже на движение человека, стоящего по горло в воде.

Важнейшим условием для занятия Тайцзи-цюань является расслабленность и почти полное отключение интеллекта. Происходит как бы временное выпадение из привычных пространственно-временных связей из обыденного житейского опыта с его косными правилами и установками с его предвзятостью и мелкими заботами. Мистическое слияние вселенской Пустотой очищает дух-разум для встречи с опасностью, для выполнения единственно необходимой задачи. В процессе выполнения упражнений работает весь организм человека, и, таким образом, изобретенное движение рукой или ногой невозможно — каждый жест вызывает перемещение тела из одной позиции в другую. «Перетекание» осуществляется медленно, но со временем, когда приемы доводятся до автоматизма, возможна и работа на сверхскоростях, значительно опережающих среднюю скорость исполнения формальных упражнений в «жестком» *у-шу* «внешнего» направления.

Все одиночные упражнения Тайцзи-цюань соответствуют определенной гексаграмме «Книги перемен», а в комплексе дают некое сложное движение «вхри перемем». Всего гексаграмм 64, а базовых упражнений Большого комплекса 128, то есть на каждую гексаграмму приходится по одному движению в фазе Инь и по одному в фазе Ян. Рассмотрим для примера несколько наиболее характерных приемов, чтобы уяснить их связь с краеугольными положениями философии даосизма. Гексаграммы имеют порядковые номера, но в данном случае порядок следования определяется местом того или иного упражнения в комплексе ТВОРЧЕСТВО (ЦЯНЬ). Гексаграмма № 1. Прием «схватить птицу за хвост».

С шагом вправо тело поворачивается вправо, а левая ступня ставится перпендикулярно правой. Движение выполняется решительно. Распределение веса контролируется.

Руки в оборонительном положении. Большие пальцы рук направлены в противоположные стороны. Кисти как бы мягко сжимают хвост птицы. Характер движения ненапряженный, но не допускающий колебаний. Затем следует новое перемещение вперед, сопровождаемое изменением стойки и распределения веса, который переносится на стоящую вперед левую ногу. Руки занимают положение, симметричное предыдущему. Далее, расслабив плечи, повернуться вправо. Руки защищают грудь не препятствуя взгляду. 70% веса сосредоточено на выставленной вперед правой ноге. При следующем движении тело слегка «откачивается» назад, причем руки как бы сопровождают незначительное «скручивание» корпуса влево. И, наконец, снова развернуть корпус полностью вправо, одновременно надавливая наложенными друг на друга кистями вперед и немного вверх.

Афоризм «И-цзина», относящийся к гексаграмме «Творчество», гласит:

«Творчество приносит успех. Стойкость благоприятна».

Образ, сопутствующий гексаграмме, таков:

Движение небес исполнено силы. Ему покорившись, благородный муж становится сильным и неподверженному воздействию времени».

Согласно канонам, свойства «совершенного мудрого» проявляются в действии в виде устойчивости, силы, умеренности и справедливости. Именно эти качества и призваны развить приемы Тайцзи-цюань.

ПИТАНИЕ (И). Гексаграмма № 27. Прием «обнять тигра и вернуться в горы».

Переместив вес тела на левую ногу, следует правой ногой сделать боковой шаг вправо. При этом руки, правая снизу, левая сверху, как бы обхватывают большой предмет («обнимают тигра»). В окончательном положении вес тела переносится на выставленную вперед левую ногу. Затем тело смещается вправо таким образом, что плечи только разворачиваются по отношению к корпусу. Поднимающаяся левая рука занимает тоже положение, что и в приеме «схватить птицу за хвост», в то время как кисть левой руки упирается в правый бок. При этом распределение веса тела не меняется, но ноги несколько скручиваются, следуя за естественным движением тела. Затем корпус разворачивается влево по отношению к фронтальной плоскости на 3/4. Правая рука сгибается таким образом, что предплечье располагается вертикально, а левая рука в горизонтальном положении вытягивается к ребрам. Вес тела сосредоточен главным образом на стоящей сзади ноге. Затем он перемещается на выставленную вперед ногу, в то время как кисти рук, наложенные одна на другую, выполняют толкающее движение. Далее тело вновь откатывается назад, но целиком переносится на левую ногу, а руки с обращенными вперед ладонями блокируют атаку.

Развертывание, остановка и свертывание — таков смысл движений, выражающих идею о присущем «совершенному мудрому» понимании жизненно важной функции питания. Сохраняя во всем умеренность, совершенному мудрый всегда готов уступить место. Природа равно щедра ко всем, однако забота о распределении природных богатств — дело мудреца. Действуя таким образом, он реализует равновесие между физическим и духовным питанием. Сама гексаграмма И символизирует открытый рот, причем нижняя триграмма равнозначна питанию физическому, а верхняя — духовному.

И, наконец, еще один прием, комментарий к которому обнаруживает тесную связь учения Тайцзи-цюань с натурфилософскими воззрениями даосов.

РАЗДРОБЛЕНИЕ (РАСТВОРЕНИЕ). СВЕРШЕНИЕ (ХУАН) Гексаграмма № 59. Прием «полет по наклонной плоскости».

После отталкивания находящегося справа противника, сохраняя вес тела на правой ноге, полностью развернуть корпус влево. При этом правая рука вытягивается вперед, как бы пытаясь нащупать нечто невидимое, а левая располагается перед грудью. Левая нога, выдвинутая с началом этого движения вперед, продвигается еще дальше,

Заключительным разделом в обучении и практической реализации всех философских принципов Тайцзи-цюань является самооборона, или свободный спарринг. В процессе схватки, где находят применение все освоенные комбинации приемов, важно не выходить из состояния перманентной расслабленности (*сун*). При этом следует представлять, что голова прикреплена к туловищу протянутой сверху веревкой. Вес тела переносится с одной ноги на другую в плавных переходах. Основной любой движения в нападении и защите служат бедра — естественная ось тела. Руки перемещаются экономично. Их сила направлена на жизненные центры и болеевые точки противника, что позволяет проводить каждый прием с максимальной эффективностью. Комментируя это требование, старые мастера приводили пример коровы, которую невозможно стащить с места за рога, но легко сдвинуть, ударив по носу или потянув за продетое в нос кольцо. Гарантией победы, помимо расслабленности, считается быстрота реакции и плавность переходов при смене позиций.

В различных стилях Тайцзи-цюань существуют вариации базовых упражнений, которые выполняются с партнером. Кроме того, на продвинутой стадии осваивается также техника владения палкой, ножом и мечом, основанная на тех же тринадцати положениях.

Как и в других школах *у-шу*, для мастеров Тайцзи-цюань обязательным считалось освоение техники эффективного точечного воздействия. Почти все *шифу* «мягких» школ были по совместительству лекарствами, искусственными в акупунктуре и акупрессуре. Последние использовались и для оздоровления организма, и для его разрушения в бою.

Идеалом учения Тайцзи-цюань было и остается гармоническое равновесие тела, духа и разума человека. Впрочем, то же самое можно сказать почти обо всех школах воинских искусств. Во всяком случае, трудно переоценить значение этой школы, имеющей и поныне десятки миллионов сторонников, многие из которых обладают действительно «сверхнормальными» способностями.

О прославленных мастерах Тайцзи сохранилось немало легенд и преданий, в которых правда причудливо переплеталась с вымыслом. Рассказывают, например, что однажды к Ян Лучаню, создателю стиля Ян, пришел конкурент и напросился на поединок. Как известно, поединок, по древней традиции, давал претенденту право первого свободного удара. Мастер шаолиньского *у-шу* изо всех сил двинул Яна в живот, и тот в ответ громко засмеялся. Сила дыхания, исторгнутого со смехом, была такова, что заносчивый соперник отлетел в противоположный угол комнаты и с поклонами удалился.

Старший сын Яна Баньхоу встретился на одном из турниров *цюань-шу* со знаменитым южнокитайским *шифу* по имени Лю. В схватке Лю удалось захватить запястье противника. Баньхоу использовал это движение и поверг Лю на землю, легким рывком высвободил руку. Когда он вернулся к отцу, ожидая похвал, старый Ян сказал: «Сынок, у тебя порван рукав. Разве это настоящий Тайцзи?»

касаясь земли лишь пяткой. Левая рука ладонью обращена к противнику, правая, сжатая в кулак, оттянута назад. Затем вес тела переносится на левую ногу. Правая нога выполняет шаг вперед, а правая рука мягко вытягивается вперед, производя захват.

Идея приема выражена сочетанием триграмм ветра и воды (вверх и вниз). Ветер, дующий над водой, способствует ее испарению, то есть переходу в другое состояние. Происходит концентрация энергии в целях поддержания вечного кругооборота явления в природе. Равновесие и жизненная энергия человека (*ци*) никогда не была полностью ему подчинена, не становится его безраздельной собственностью, но, периодически вливаясь в космический эфир, вместе с ним пронизывает весь мир, Вселенную, чтобы, обновившись, вновь вернуться в тело. Все это составляющие часть единого повторяющегося цикла в ходе которого составляющие тело вещества после смерти разлагаются на молекулы и атомы, а затем, вернувшись в землю, входят в состав новых веществ и их соединений.

В комментаторской традиции «И-цзин» гексаграмма ХУАН несет идею веры, превосходящей дуальность жизни и смерти в процессе постижения материализованной формы (тела) как эманации духовной сущности (Неба), сочетающейся с сущностью физической (Земли).

После освоения одиночных упражнений, то есть всего комплекса базовой техники, а иногда и параллельно с ними, начинается следующая фаза — «толканье руками» (*туй-шоу*). Упражнения проводятся в паре. Каждый из партнеров стремится столкнуть противника с места, вывесить его из равновесия. Ноги необходимо при этом держать в полной неподвижности и ни в коем случае не отрывать от земли. Толканье производится из различных стоек. При исполнении упражнений колени не должны выдвигаться вперед за вертикальную линию, мысленно проведенную через большой палец стоящей впереди ноги. Плечи локти должны быть предельно расслаблены. Спину и голову нужно держать прямо.

Толкая противника, следует вызвать противодействие, чтобы затем наиспользовать силу его сопротивления в своих интересах, править ее в нужную сторону. При атаке запрещается использовать одновременно силу обеих рук. Одна рука прилагает максимум усилия между тем как вторая едва касается тела партнера. Перед началом атаки тело «откатывается» слегка назад и вниз, чтобы затем движением корпуса вперед и вверх оторвать противника от земли и отбросить его.

«Толканье руками» призвано пробуждать и культивировать человеке «энергию подстройки к противнику». В ходе упражнения вырабатывается чувство дистанции, умение предугадывать малейшое поползновение противника и удерживать его. Большую роль здесь играют постоянный контакт с партнером, поэтому «ноги должны вращаться в землю, а ладони должны быть приклеены к противнику, как те к предмету, как эхо к звуку». Постепенно развиваются и прочие виды внутренней энергии, соответствующие тем или иным вариантам действий

Тот же Баньхоу был весьма искусен в концентрации «энергии прилипания». Однажды, когда ему уже перевалило за шестьдесят, мастер из Южного Китая попросил его продемонстрировать свои способности. По двору в беспорядке разбросали кирпичи, после чего Ян Баньхоу подошел к гостю и, став сзади, положил ему руку на плечо. Тот принял прыгать по двору, как серна, неожиданно меняя направление и темп прыжков, но Ян все время оказывался у него за спиной, как тень. Последним усилием гость вскопчил на крышу сарая и победоносно оглянулся по сторонам. Ян нигде не было видно. «Я выиграл!» — вскричал гость. «Не думаю», — ответил Ян из-за спины.

Второй сын Ян Лучуаня — Цзяньхоу тоже был человеком незаурядным. По преданию, он мог сколько угодно держать на открытой ладони ласточку, не давая ей взлететь. Поскольку птице для взлета нужно слегка оттолкнуться от опоры, Цзяньхоу не давал ей такой возможности. Как-то раз он, вооруженный простой метлой, нанес поражение знаменитому фехтовальщику. Цзяньхоу практиковал также борьбу в партере и разработал немало оригинальных приемов — подкатов, подсечек и захватов «ножницами» против стоящего противника.

Новейшая история Тайцзи достаточно хорошо известна. Достоверные биографии крупных мастеров позволили исследователям восстановить в деталях все генеалогическое древо Тайцзи-цюань за последнее столетие, но эти сведения уже не представляют особого интереса для уяснения характера школы.

«Великий предел» — древнейшая из школ «внутреннего» направления дала начало двум другим крупным школам — Багуа-чжан и Син-и. Хотя каждая из них имеет свою историю и теорию, философскую мотивировку и математическое объяснение; основа у трех школ одна — «Книга перемен», а приведенные в нашей работе классические тексты вполне приложимы к учению любой из «мятких» школ. Таким образом, духовная подготовка и психофизиологический тренинг во всех трех школах почти одинаковы. Различия — коренятся в базовой технике и в принципах приложения силы.

Происхождение школы «Восьми триграмм» окутано мраком. Можно лишь предполагать, что эта система кулачного боя возникла очень давно и на ее усовершенствование ушло не одно столетие. Не сохранилось даже легенд об отцах-основателях, которые украшают, как правило, анналы любой школы *у-шу*. Известно лишь, что в конце XVIII в. в Шандуне некто Ван Сян преподавал нечто, называвшееся Ба-гуа. Его ученик Фэн Цзешань в 1810 г. повстречался с другим мастером Ню Лянчэнем, который тоже владел техникой Ба-гуа. Однако традиция, связывающая развитие современной школы «Восьми триграмм» с именем Дун Хайцюаня, уроженца провинции Хэбэй (1798—1879). В молодости Дун прозябал в нищете, и однажды его, умирающего от голода, подобрал на улице странствующий даос. Он увел Дуна в горы и там обучал много лет загадочному искусству кулачного боя. После

смерти учителя Дун переселился в Пекин. Жил он скромно, не афишируя своих познаний. Тем не менее слухи о неведомой школе *цюань-шу* вскоре распространились по столице. Испытать силу Дуна явился грозный чемпион школы Син-и Го Юньшэнь. Два дня с утра до вечера длилась схватка. На третий день Го был повержен. Неожиданным результатом этого поединка стало братание двух мастеров, которые поклялись в дальнейшем обмениваться секретами своих школ. До наших дней обе «мяткие» школы взаимно дополняют друг друга и порождают синкретические стили.

В зрелом возрасте Дун одно время был наставником кулачного боя императорской гвардии, но, подвергшись опале, вынужден был уйти. Позже он нанялся слугой в дом князя Су Цинвана. Однажды на пиру у князя гости пили чай в павильоне. Внезапно кто-то из них заметил, что слуга с подносом, вместо того чтобы обойти павильон, по дороге на кухню взбегают по стене и следует прямым путем через крышу. Пораженный князь понял, что перед ним великий мастер. Познакомившись с формальными управленческими школами Ба-гуа, он решил сделать Дуна своим телохранителем. Прежний телохранитель князя был глубоко оскорблен и вызвал Дуна на поединок, но потерпел позорное поражение. Возможно, этим неудачливым телохранителем был мусульманин Ша, личность одиозная и вошедшая в историю благодаря небольшой новелле знаменитого писателя Пу Сунлина «Искусство Железной Рубахи».

«Мусульманин Ша изучал искусство силача Железная Рубаха. Сложит пальцы, хватит — и прорубает быку голову. А то воткнет в быка палец — и прорубает ему брюхо. Как-то раз во дворе знатного дома Чоу Пэнсяня подвесили бревно и послали двух дюжих слуг откатнуть его изо всех сил назад, а потом сразу отпустить. Ша обнажил живот и принял на себя удар. Раздалось «хряп!» — и бревно отскочило далеко.

А то еще, бывало, вытащит свою, так сказать, мужскую силу и положит на камень. Затем возьмет деревянный пест и изо всех сил колотит. Ни малейшего вреда! Ножа, однако, боится».

Итак, проиграв схватку безвестному пришельцу, Ша признал свою слабость и попросился в ученики к Дуну.

Легенда гласит, что Дун обладал уникальным даром «врастания» в землю, то есть умел направлять жизненную энергию вниз. Когда он умер, ученики, попрощавшись с телом учителя, накрыли гроб крышкой и собрались нести его на кладбище. Тут возникло неожиданное осложнение: гроб никак не хотел отрываться от земли. Ученики тщетно пытались приподнять его с разных сторон — гроб словно приклеился. И тут из-под крышки донесся слабый голос: «Несчастные! Сколько раз я говорил, что никто из вас не достиг и десятой доли моего искусства!» Голос замолк, старый Дун испустил дух, и ученики легко подняли гроб с бездыханным телом.

У Дуна было 72 ученика, из которых впоследствии прославились четверо: Инь Фу, Чэн Тинхуа, Ма Вэйчи и Ши Лю. О каждом

сохранилось немало рассказов. Надолго запечатлелась в памяти народа героическая смерть Чэн Тинхуа по прозвищу Непобедимая Кобра. Чэн жил в Пекине и занимался продажей оптических изделий в мелкой лавчонке. Одновременно он вел школу Ба-гуа и был хорошо известен столичным жителям. В дни подавления Боксерского восстания, когда озверевшие интервенты грабили и насиловали на улицах города, Чэн с двумя ножами в руках бросился на взвод немецких солдат, убил дюжину и был застрелен.

Основные принципы Ба-гуа не только переключаются с каноническими положениями «Великого предела», но и служат их непосредственным развитием. Они обратимы и вкратце сводятся к нескольким важнейшим тезисам:

- покой в движении и движение в покое;
- неторопливость в быстрых действиях, быстрота — в медленных;
- сила через податливость и мягкость, податливость и мягкость — через силу;
- естественность — через неестественность, сверхъестественность — через естественность;
- равномерность во всем, все — в равномерности.

В достижении конечной цели, то есть победы над противником через победу над самим собой, участвует несколько элементов. Их соотношение определяется каноническим постулатом: «Разум-воля (*ли*) приказывает, сила (*ли*) подчиняется, жизненная энергия (*ци*) следует за силой».

Сила, заключенная внутри организма, распределяется по телу мастера равномерно, повышая его жизнеспособность. Усилием разума-воли (*ли*), который в классической традиции отличается от духа-разума (*синь*), ее можно направить в определенную точку или, наоборот, рассредоточить. Секрет «внутренних» школ кроется в умении сопротивляться чисто физические усилия потоком ментальной энергии, которая может мобилизовать внутренние ресурсы организма и в несколько раз увеличить мощность удара, блока, толчка, неизмеримо повысить устойчивость (вспомним удивительные способности, проявляющиеся у человека в состоянии сомнамбулического транса).

Особенность Ба-гуа — в движении по кругу. Все комплексы формальных упражнений вписываются в систему круга, и каждый жест, каждый переход в отдельности осуществляется по дугообразной траектории. В школах Ба-гуа ученик на первой фазе обучения должен ходить по кругу не менее часа в день, следя за тем, чтобы ноги оставались полусогнутыми, а ступня стоящей впереди ноги — завернутой глубоко вовнутрь. Сначала следует идти в одном направлении, одновременно разворачивая корпус в бедрах в противоположную сторону. Руки следуют за движением корпуса: они идут от локтей вперед, но при этом сила трапецевидных мышц возвращает их обратно. В то время как одна рука атакует или блокирует удар, двигаясь по кругу от корпуса наружу, другая рука также по дуге возвращается вовнутрь, к корпусу. В результате, двигаясь по дугам, руки как

бы приобретают способность разворачиваться и манипулировать самостоятельно. То же самое на последующей стадии обучения происходит с ногами. Для выработки правильных стоек, быстрой реакции, привычки низко располагать центр тяжести поначалу приходится проводить долгое время в неудобных и утомительных позах. Постепенно организм перестраивается, стойки начинают казаться вполне естественными, переходы не вызывают никаких трудностей, и наступает желанное расслабление. Далее происходит наращивание техники и увеличение скорости.

При движении грудная клетка должна быть опущена для улучшения циркуляции *ци*. Кончик языка прижат к небу. Голова стоит прямо, спина распрямлена, плечи опущены. При вытягивании и поворотах рук локти ни в коем случае не выворачиваются наружу. Разворот в бедрах предшествует движению рук. Глаза следуют за кистями рук. Дыхание осуществляется животом. Расслабленное тело похоже на тело свернувшейся змеи, готовой к броску.

В разминку, как правило, входят восемьдесят базовых упражнений с некоторыми модификациями, придающими движениям закругленность. Но все приемы начинаются и кончаются комбинациями, которые условно названы «перемещение одной кисти руки» (*шунг хуань чжан*) и «перемещение обеих кистей рук» (*шунг хуань чжан*).

Весь арсенал приемов, насчитывающий несколько сотен, строится с использованием аналогичных комбинаций в семи «звериных» стилях: змеи, аиста, лва, дракона, обезьяны, ястреба и медведя. В некоторых вариантах Ба-гуа «звериных» стилей двенадцать, и они корреспондируют с зодиакальной символикой «Книги перемен».

Известно, что при исполнении формальных упражнений выше всего ценится в Ба-гуа скорость вращения. Некоторые старые мастера кружились с такой скоростью, что их косы постоянно находились в горизонтальном положении. При этом они умудрялись выполнять сложнейшие приемы, падать и вставать. Тестом мастерства в некоторых школах Ба-гуа было умение выполнять упражнения с чашками чая в обеих руках. Ни капли чая не должно было пролиться на землю.

Помимо цирковых трюков, мастера Ба-гуа совершенствовались в умении концентрировать силу в руках. Сохранилось предание о некоем китайском *шифу*, который, прибыв в конце XIX в. в Японию, сумел удержаться на вытянутой руке тяжеловеса-сумоиста.

В бою мастер Ба-гуа преследует две цели: выйти за спину противника и нанести решающий удар с тыла. Маневры, проводимые по кругу и напоминающие стремительный танец в беспорывном вращении, в конце концов, приводят именно к такому результату.

В конце XIX в. школа Ба-гуа была усовершенствована выдающимся мастером, крупным реформатором всего «внутреннего» направления *цюань-шунь* Сунь Лутаном. Уроженец провинции Хэбэй, славившейся древними традициями воинских искусств, Сунь провел детство в нищете. В возрасте тринадцати лет он пытался повеситься. Случайный прохожий вынул его из петли. Вскоре, однако, юноша нашел утешение в занятиях

ради постижений тайн *у-шу*. Он учился у знаменитого Ли Наньшаня, овладев секретами «Направленной воли», много странствовал по Китаю в поисках достойного соперника. Однажды на турнире в Хэбэе он убил противника своим коронным ударом и был осужден на три года тюрьмы. В заключении Го продолжал тренировки и был осужден на три года в отличной форме. Чтобы избежать повторения несчастья, он научился в критический момент подкладывать под бьющую правую руку собственную левую, тем самым смягчая удар. Большим событием в жизни Го Юньшэня стала встреча с мастером Ба-гуа, непобедимым Дуи Хайцзоаном. Союз двух *шифу*, родившийся из трехдневного поединка, на много лет укрепил связи между двумя родственными школами.

На дальнейшее развитие школы серьезное влияние оказал Ли Цунь, содержавший в конце XIX — начале XX в. частное бюро по охране купеческих караванов. Его пекинская школа объединяла более пяти тысяч учеников. Среди последних выделяется фигура Шан Юсяна, немногословного, угрюмого и низкорослого простолодина, до конца дней своих так и не научившегося читать. Шан, живший в окрестностях Пекина, ежедневно проходил-двадцать ли до школы и столько же обратно в течение десяти лет. Сила его была такова, что при исполнении формальных упражнений стены дома ходили ходуном. Об его армированный корпус, в особенности о мышцы живота, люди ломали руки. Шан был груб и дурно воспитан, поэтому в *у-шу* для него не существовало авторитетов, кроме мастера Ли. Он жестоко калечил противников на турнирах, зверски избивал учеников и не щадил потенных наставников, если те попадались ему под горячую руку. В личности Шана явно проглядывали черты бесчисленных костоломов XX века, тренирующих китайскую, японскую, итальянскую и американскую мафии, дающих уроки агентам ФБР и натаскивающих морскую пехоту.

Другое направление Син-и возглавил мастер Ван Сянчжай, сторонник «естественного» стиля. Он акцентировал духовную сущность учения и признавал доминанту «разума-воли» и над внешними техническими атрибутами. И, наконец, третье, синтетическое, направление Син-и обязано своим появлением уже знакомому нам Сунь Лутангу.

В отличие от «Восьми триграмм», где приложение силы идет по горизонтали за счет скручивающих движений рук и корпуса, в Син-и сила прикладывается по вертикали и движения характеризуются большей жесткостью. Базовая техника школы включает пять «первозлементов»:

Расцепление (*би*). Считается, что энергия *ци* в этой комбинации резко вздымается и опадает, как при рубке дров.

Пробивание (*бэнь*). *Ци* проходит стадии расширения и сужения. Свертывание (*цунань*). *Ци* изливается ввинчивающейся струей.

Глушение (*бао*). *Ци* исторгается подобно выстрелу из ружья.

Пересечение (*хэнь*). *Ци* изливается в ударе вперед по дугообразной траектории.

Все пять «первозлементов» могут использоваться как в правосторонней, так и в левосторонней стойке. Их сочетания дают сложный

кулачным боем. С пятнадцати лет он начал изучать Син-и у мастера Ли Куйюаня, а четыре года спустя в Пекине поступил в ученики к знаменитому мастеру Ба-гуа — Чэн Тинхуа. Скоро ему не было равных в столице, но сам Сунь не удовлетворился достигнутым. Всю жизнь он усердно изучал медицину, философию, астрономию, расширял свои познания в смежных воинских искусствах. Он был прекрасным фехтовальщиком и стрелком из лука.

До конца дней своих Сунь отстаивал преимущества «мягкого» направления *у-шу* перед «жестким». Когда в конце 20-х годов Национальная ассоциация воинских искусств вознамерилась ввести испытания на «пробивную силу» перед турнирами, Сунь резко воспротивился, заявив, что настоящему мастеру грубая сила не нужна. В подтверждение своих слов он предложил желающим разогнуть его палец. После того, как юный силач тщетно пытался справиться с предложенной задачей, Сунь легко освободил палец вращательным движением.

При жизни Сунь опубликовал четыре книги, ставшие альфой и омегой современных «мягких» школ. Это были, соответственно, книги по Тайцзи-цюань, Син-и, Ба-гуа и Ба-гуа с мечом. Пятая книга, призванная синтезировать достижения всех крупнейших школ *у-шу* в Китае, не была окончена.

Третьей великой школой «внутреннего» направления считается Син-и, что в переводе означает «Направленная воля», или, в другой интерпретации, «Оформленный разум». Иероглиф «син» здесь имеет значение «форма», а иероглиф «и» — «разум-воля». Легенда связывает происхождение школы с именем сунского полководца Юэ Фэя, но разница между дожившим до наших дней стилем Юэ (*Юэ сань шюу*) и Син-и настолько велика, что трудно говорить об их историческом родстве. Самые ранние упоминания о Син-и относятся к началу XVIII в. когда шанхаец Цзи Лунфэн встретился с даосом, обучившим его основам мастерства. В «Подлинной истории школы Син-и» Чжан Юня сказано:

«В период заката династии Мин и воцарения Цин к востоку от реки Бу жил знатный человек по имени Цзи Цзикэ, по прозвищу Лунфэн (Дракон-вихрь), мастер фехтования на длинных копьях. Он странствовал по Поднебесной, посещая знаменитых мастеров воинских искусств, пока не дошел до горы Чжуннань. Там у одного мастера он нашел «Пособие по пяти стилям кулачного боя» Юэ Фэя, ясное по мысли и драгоценное по содержанию. Впоследствии свои познания Лунфэн передал через поколения, и так они перешли к нынешним мастерам школы Син-и».

Цзи Лунфэн передал свои познания Цао Цзиу, впоследствии главнокомандующему гарнизоном провинции Шаньси, и Ма Цзюэли из Хэнаня. От них двоих и пошли две основные ветви Син-и — в Шаньси и Хэнане.

В лоне шаньсийской ветви прославился выдающийся мастер второй половины XIX в. Го Юньшэнь по прозвищу Божественная Всесокрушающая Рука. В юности Го пренебрег карьерой ученого-конфуцианца

комплекс формальных упражнений. Большая часть ударов и блоков в Син-и, как это явствует уже из приведенных начальных комбинаций, направлены по прямой линии. Они действуют по образу и подобию волны, бьющей о берег. Почти каждая комбинация приемов построена на четырех действиях в различных вариациях: подъем (изготовка), винчивание в оборону противника, приседание, поворот. Полное расслабление служит залогом быстроты и точности. При перемещении колени должны быть слегка подсогнуты, плечи опущены, грудь втянута, живот активизирован на дыхание, талия расслаблена для вращения, голова выпрямлена на шее, язык прижат к небу, руки в ударах и блоках двигаются не только вперед, но обязательно также вверх или вниз.

Пять «первозлементов» Син-и объединяются во множественные системы из десятков и сотен приемов, которые подразделяются на 12 различных «звериных» стилей: дракона, тигра, обезьяны, коня, игуаны, петуха, ястреба, змеи, ора, медведя, ласточки и устрицы. В некоторых школах вместо устрицы и еще двух животных добавляются сокол, верблюд и мифическая птица Тай. Обязательная программа предусматривает освоение всех 12 стилей, из которых в дальнейшем мастер может выбрать наиболее предпочтительный. Располагая подобным арсеналом, можно применять неожиданную и весьма эффективную тактику при встрече с любым противником, соотносясь с его возможностями и действуя в наименее выгодном для него стиле.

В определенном смысле и само название школы можно толковать как «разум-воля, облененный в форму движений различных зверей». Подразумевается, что человек, как и любое другое животное, осведомившись от гнета интеллекта, следует в своих движениях законам естества. Упор на интуитивный разум-волю существенно отличает Син-и от прочих родственных школ, которые призывают к полному снятию всякого рационального начала. Без проникновения в тайны разума-воли (и), который более или менее соответствует понятию высшего, экстрамального разума в других воинских искусствах, владение техникой «звериных» стилей будет лишено всякого резона.

В тактике Син-и присутствуют некоторые элементы агрессивности. Основной принцип: не ожидая развития событий и не отступая при первом ударе противника, использовать его движение для ответного удара. Вместо уклонения и нанесения ударов ногами с большой дистанции рекомендуется сразу переходить в ближний бой, прорываясь сквозь защиту врага. Вторым важным принципом: при любых обстоятельствах, в атаке и в обороне, одна рука всегда прикрывает туловище, а вторая используется для ударов, что дает постоянный и сравнительно надежный заслон. Еще одна любопытная особенность Син-и — почти полное отсутствие специальных способов вязывания в бой, подхода к противнику и обманных финтов. Считается, что «энергетическая подстройка» к противнику должна быть достаточно мощной, для того, чтобы обойтись без игры в кошки-мышки. Если же к отвлекающему маневру прибегает противник, его замысел также должен быть мгновенно разгадан разумом-волей и обращен против него самого.

Философская база Син-и в точности соответствует доктринам Тайцзи и Ба-гуа. Расслабленность, душевное равновесие и стремление к внутренней гармонии, вписывающейся в ритм космических метаморфоз, составляют стержень учения. Во всех трех школах каждое движение руки или ноги, каждый поворот корпуса или переход находят обоснование в «Книге перемен». Как и корреспондирующие с действием тексаграммы, они могут быть подробно прокомментированы в аспекте «прикладной метафизики». Более тщательный анализ, вероятно, выявит бы четкие законы, лежащие в основе стратегии и тактики «мягких» школ. Траектория движений, выраженная в геометрических символах, дает удивительные по стройности фигуры. Но изучение *у-шу* методами точных наук — дело будущего.

Принято считать, что, хотя «внутренние» школы требуют гораздо большего времени на освоение, чем «внешние», они более доступны для начинающих. И чем менее закрепощен неофит своими прошлыми спортивными достижениями, тем легче ему достигнуть расслабления, чтобы затем, научившись управлять *ци*, погрузиться в изучение техники. Кроме того, бытует мнение, что «мягкие» школы поддаются освоению в любом возрасте.

Действительно, человек может изучить основы Тайцзи-цюань в зрелом возрасте, чтобы затем продолжать занятия до глубокой старости. Но вряд ли стоит говорить, что мастером он уже никогда не станет. Непреложно одно: глубокое и правильное понимание системы «мягкого» *у-шу* как проекции устройства макрокосмоса на микрокосм человека может прийти только в преклонные годы, ибо, как говорил Конфуций, того, кто перешагнул за сорок, не отвлекают мирские страсти. Сам Конфуций, по преданию, взялся за комментирование «Книги перемен», лишь достигнув семидесяти лет...

ЧАНЬ-БУДДИЗМ И «ВНЕШНИЕ» СТИЛИ У-ШУ



*Истина
скрыта вне писем,
В знаках и словах
не передать Закон.
К сердцу обрати,
вовнутрь и аспать,
Чтоб, себя постигнув,
Буддой стати!*

Бодхидхарма (VI в.)

С таким девизом прибыл из Индии в Китай человек, чье имя легенда связывает с оформлением буддийских школ *у-шу* «внешнего» направления и созданием прочной эзотерической традиции. Этим человеком был Бодхидхарма (кит. Пути Дамо, яп. Бодан-Дарума, или просто Дарума) — двадцать восьмой буддийский патриарх, согласно официальному исчислению, и основатель широко известной секты Чань (яп. Дзэн).

Разработка универсальной системы самообороны, вероятно, никогда не рассматривалась Бодхидхармой в качестве основной задачи. В отличие от целого сонма учеников и последователей, он преподавал борьбу и кулачный бой лишь как комплементарную дисциплину в общем курсе философских наук. Сопоставляя отдельные факты биографии патриарха, можно с уверенностью предположить, что Бодхидхарма ценил изобретенную им чайную церемонию ничуть не меньше, чем все секретные приемы *у-шу* вместе взятые.

Сведения о жизни Бодхидхармы содержатся в двух аутентичных источниках. Первый, довольно скупой и бесцветный, под названием «Жизнеописание великих иноков», относится к середине VII в. Второй, принадлежащий перу монаха Даюаня, «Записи годов Цзин-дэ о передаче светильника», датирован 1004 г. Название его перекликается со знаменитым трактатом Бодхидхармы «О светильнике и свете» («Дэнь дань цзи»). Из биографии явствует, что Бодхидхарма был третьим по старшинству сыном владетельного южноиндийского раджи Сугандха, который принадлежал к касте брахманов (а не воинов-кшатриев, что весьма существенно для дальнейшей судьбы юноши). Настоящее имя патриарха неизвестно. Псевдоним же — Бодхи-дхарма, буквально Просветленный Учение, он взял уже в зрелом возрасте. Воспитываясь в княжеском дворце, сын правителя изучал наряду с традиционными воинскими искусствами, в том числе и кулачным боем, древние Веды и буддийские сутры. Он любил спорт и уделял много времени физическим

упражнениям, памятуя о том, что сам Будда Сидхарха Гаутамы покорила сердце принцессы Ясудара только после того, как победил соперников в метании камней, фехтовании, кулачном единоборстве и других видах состязаний.

Бодхидхарма обладал разносторонними талантами, но интересы его с ранних лет были направлены в область теософии. Желая приблизиться к сокровенным истинам буддизма, он вступил в секту йогачар и стал ревностным поборником *дхьяны* (кит. Чань, яп. Дзэн), то есть углубленного самосозерцания. Однако, вопреки распространённому в Индии обычаю, аскетом он становиться не захотел, продолжая живо интересоваться событиями в окружающем мире. Дарума был миссионером по призванию. Он мечтал донести свет буддийских доктрин Махаяны до самых отдаленных уголков земли и был преисполнен решимости сокрушить все препятствия на своем пути. От двух монахов-китайцев, находившихся у него в ученичестве, Бодхидхарма услышал о трудностях, которые якобы претерпевает «истинная вера» в Китае, и решил самостоятельно исправить положение. В 520 г. с небольшой группой приверженцев он отплыл к берегам Китая в надежде наставить на путь истинный властителей Поднебесной.

На самом деле буддизм в Китае к моменту прибытия Бодхидхармы переживал не слишком тяжелые времена. В Поднебесной насчитывалось 47 монастырей, получавших содержание из государственной казны, и 30 000 буддийских храмов, обеспеченных пожертвованиями прихожан. И все же некоторые власти неохотно вводили в своих владениях чужеземную, всего четыре века назад появившуюся в Срединной империи, религию. К тому же буддийские постулаты шли вразрез с некоторыми традициями и обычаями. Например, буддийский монах должен был брить голову, а конфуцианство запрещало деформировать естественный человеческий облик. Буддийский монах давал обет безбрачия, а в Китае, где процветал культ предков и многодетность, отсутствие потомства считалось карой небесной, целибат рассматривался чуть ли не как детоубийство. Тем не менее буддизм постепенно привился, но отношения монастырского и храмового духовенства с властями в VI в. оставались в целом натянутыми.

Что ожидал увидеть в Китае индийский миссионер, никому не известно. Не исключено, что ему грезилась полуидеальная страна, жаждавшая просвещенного слова. Во всяком случае, едва ли он ожидал увидеть край древней культуры, великолепные дворцы и храмы, ленивых и порой презираемых, но сытых монахов. Похоже было, что в Поднебесной никто особенно не нуждается в дополнительной проповеди слова Будды. Как назло, первым из власти имущих, с кем довелось встретиться Даруме в Китае, оказался У, правитель царства Северная Вэй, известный на всю Поднебесную покровитель буддизма. Разумеется, благодушно настроенный государь спросил мнение заморского гостя о своей стране, избилующей буддийскими монастырями и храмами, где денно и нощно сотни монахов трудились над перепиской священных

книг. Бодхидхарма, ненавидевший пышную обрядность и досужие суемудрия, в сердцах отрезал, что усилия императора по насаждению буддизма гроша ломаного не стоят и что все это суета сует (точнее, по выражению самого Дамо, «пустота пустот»).

После такого диалога стало ясно, что планам скорого и безболезненного обращения миллионов китайцев в истинную веру не осуждено осуществиться. Западные и восточные исследователи по-разному пытались объяснить вызывающее поведение Бодхидхармы на аудитории: особенностями характера патриарха, спецификой чаньской школы духовных и материальных ценностей, расчетом на возможное «озарение» собеседника. Но разве не естественно прежде всего предположить, что то была лишь раздраженная реакция разочарованного в лучших побуждениях индийского патриарха? Традиционное презрение жителей Средней империи к инородцам, пусть даже отмеченным печатью благодати, должно было жестоко ранить самолюбие человека, который поставил на карту свою жизнь и честь ради высокой идеи. Едва ли в ту пору ему доставляло удовольствие шутовские прозвища Бородастый Варвар, полученное от любящих учеников, но поначалу употреблявшееся в своем прямом значении.

Как бы то ни было, отказавшись от глобальных планов переустройства религиозной жизни Китая, Бодхидхарма уединился в небольшой монастырь Шаолин, расположенный на северной окраине страны, в провинции Хэнань. Там, не признанный властями и столпами буддийской церкви, он приступил к проповеди нового учения, которому суждено было большое будущее.

Беспристрастный биограф сообщает, что в Шаолине патриарх провел много лет, поучая слову Будды разными способами. Наставляя, обращенных, Бодхидхарма говорил о единой сущности бытия, о нерасчлененности субъекта и объекта в восприятии мира. Он выдвинул теорию «прозрения» (кит. *у*, яп. *satori*). Достичь которого можно двумя путями: при помощи рациональных построений или при помощи действий, исполненных добродетели. Заметим, между прочим, что тезис о непроизвольной природе прозрения, не зависящей от духовных и физических упражнений, пришел в Чань-буддизм значительно позже, только при шестом патриархе Хуэй-нэне. Сам же Бодхидхарма представлял в Китае популярную в те времена среди индийских буддистов секту йогачар, чей отличительной особенностью с III в. считалась сидячая медитация.

Воспитанный на примерах ревностного подвижничества, Бодхидхарма полагал «прозрение» невозможным без длительных и тяжелых испытаний для тела и духа. Предание повествует, что, не довольствуясь обычными наставлениями, патриарх девять лет просидел в полной неподвижности в горном гроте близ монастыря, установившись в стену, предаваясь медитации без сна и отдыха. Согласно народному поверью (выпрощен, не подтвержденному фактами), у него после этого отнялись ноги. В Японии до сих пор можно увидеть игрушку — безногого Даруму в виде неваляшки. В дальнейшем версия девятилетнего созерцания

стены не раз оспаривалась, хотя в ней, если отбросить некоторые преувеличения, нет ничего невозможного. Вспомним европейских «столпников» или монахов, десятки лет добровольно проводивших в холодном каменном мешке.

«Постигнуть несравненное учение Будды можно лишь после долгого и сурового испытания, претерпев то, что тяжелее всего претерпеть, исполняя то, что тяжелее всего исполнить». В ответ на этот призыв Бодхидхармы, продолжает легенда, его будущий преемник Хуэйцзэ выхватил меч и отсек себе левую руку, чтобы доказать преданность делу учителя. Впрочем, другая версия легенды гласит, что Второй патриарх, по профессии солдат, немало повисавший на своем веку, потерял руку в схватке с разбойниками. Так или иначе, проповедь Чань начинала приносить плоды...

Посев семена нового учения и привив монахам Шаолина неукомимый дух самосовершенствования, Бодхидхарма решил исчезнуть. Ученики объявили о его кончине, и многие оплакивали патриарха до тех пор, пока его не встретили на пути в Индию. Когда слух о воскресении дошел до Сына Неба, тот приказал извлечь из земли останки святого подвижника, но вместо тела в могиле оказалась лишь старая сандалия. Власть решила, что Бодхидхарма отправился на родину обутый на одну ногу, откуда и появилось его прозвище Святой в Одной Туфле. Легенда гласит, что его видели в джунглях Индии, едущим верхом на тигре, бредущим по дорогам Японии...

Где бы ни окончил свои дни Бодхидхарма, нельзя не отметить его вклад в развитие Чань-буддизма и монастырского *у-иш*. Соединив китайскую религиозно-философскую теорию с практикой йог, он провозгласил вслед за даосами нерасторжимую взаимозависимость духа и тела. От Бодхидхармы по праву ведут происхождение и бесчисленные чаньские военно-прикладные дисциплины, подкрепленные всем массивом буддийского Закона.

Учение Бодхидхармы в целом отличалось гибкостью, либеральностью и широтой взглядов в сравнении с ортодоксальным буддизмом, а также способностью к быстрой адаптации в любой среде. Особенно тесно, соприкасался Чань с доктринами даосов о Великой Пустоте, или Абсолюте, о единстве субстанции, тела и духа, о достижении слияния с природой. Буддизм Махаяны претерпел в философии Чань странную трансформацию, впитав элементы стихийной диалектики «Книги перемен», одобренного мистикой даосского материализма и конфуцианского ритуала. То была новая глава в «науке жизни».

Концепция естественности поведения и состояния человека — естественности, обретаемой в сверхъестественном по интенсивности тренинге, — вот что составляло стержень чаньской онтологии и что являлось прямым продолжением учений Ле-цзы и Лао-цзы о сущности земного бытия. Многие постулаты Чань из области гносеологии и логики также имеют явные соответствия в древних даосских трактатах. За несколько десятков лет, проведенных в стенах Шаолина, индийский патриарх имел достаточно времени, чтобы, выучив язык,

ознакомиться с трудами китайских классиков и найти им применение в своей проповеди.

Учение Чань, возникшее из слага различных культурных традиций, вышло за пределы религиозной схоластики, перешагнуло границы случайного эмпирического наблюдения и сформулировало основные принципы «науки о приспособляемости и выживания». Оптимальное на этом этапе сочетание объективного идеализма и прагматизма, тезис о наличии Абсолюта в феноменах окружающей действительности и относительная доступность пути к постижению Высшей истины способствовали постепенному распространению Чань как среди знати и буддийского духовенства, так и среди широких народных масс. В литературе и живописи, в архитектуре и садовом искусстве, в религиозном ритуале и в повседневной житейской практике с VI в. все более отчетливо начинало проявляться влияние Чань. Но самой питательной средой для расцвета чаньской философии оказалась, как это ни странно, сфера военных искусств.

В отличие от классического буддизма, развивавшегося во всех странах Востока как религия сострадания и всепосаждения, секта Чань, призывавшая к укреплению тела и духа, отвечала самым сокровенным чаяниям средневекового воина. Отдавая предпочтение интуиции перед интеллектом и волевым качествам человека перед способностью к строгому рациональному мышлению, Чань требовал твердости духа, решительности, беззаветной целеустремленности. Именно поэтому и Бодхидхарма начал проповедь Чань в монашеской общине Шаолиня не с одиозного «созерцания стень», а с преподавания *у-иу*.

Собственно, идею о возможности превращения монашеской схимы в упорную психофизиологическую тренировку Бодхидхарма, вероятно, позаимствовал из индийской йоги, но у него перед глазами стояли также живые примеры даосских отшельников, посвятивших весь свой век изучению тайн человеческого тела в надежде добиться бессмертия. К тому же существовали веские причины, побуждавшие монахов овладевать искусством самозащиты.

Во времена Бодхидхармы дороги Востока кишели странствующими монахами, которые жили исключительно на подаяние и собирали подчас для себя и для своего храма немалые суммы денег. Эти ревнители учения Будды становились легкой добычей разбойников с большой дороги, солдатских патрулей, а иногда и просто двух-трех хулиганов из ближайшей деревни. Монаху с плошкой для милостыни, в которой брэнчали слитки серебра и связи медных монет, было также небезопасно передвигаться по стране, как старателю с мешками золотого песка где-нибудь в глухих районах Клондайка.

Разбойники, вооруженные мечом, топором или кинжалом, а те, что победнее, — обыкновенной дубиной, нападали на одиноких путников, грабили, а при малейшем сопротивлении убивали. Если купеческие караваны обычно хорошо охранялись и безопасность их в значительной мере обеспечивалась усердием местной администрации, то монахам надеяться было не на что. Разбойники вообще предпочитали иметь

дело с безобидными бритоголовыми пастырями, нежели со строптивыми мирянами, среди которых мог случайно оказаться какой-нибудь знаменитый фехтовальщик или борец. Со временем, однако, положение резко изменилось, и рыцари большой дороги готовы были скорей сразиться с отрядом солдат, чем встретиться с одним из питомцев Шаолиня.

Чань-буддисты, как и даосы, считают первоосновой мира Великую Пустоту, Небьтие, Иллюзию. Видимый мир всегда в движении, невидимый, истинный мир — всегда в покое. Все в мире состоит из *дхарм*, нематериальных, невидимых элементов, вступающих в мгновенные комбинации, — неиссякаемых и непознаваемых. Поток *дхарм* формирует личность человека и реализует закон *кармы*, согласно которому бесконечная череда перерождений живого существа обусловлена его деяниями в предшествующих рожденьях. Соответственно и будущее перерождения зависят от нынешней жизни. Конечная цель земного существования для буддиста — выход из круга *сансары* (земного бытия, юдоли страданий) и достижение *нираваны* (обители покоя) путем самосовершенствования и укрощения страстей. Путь самосовершенствования не единичен, хотя в любом случае исходными предпосылками его служит нравственное очищение и искоренение пагубных соблазнов в душе, постижение нереальности мира. Это может быть путь монаха, путь отшельника, путь мудреца, путь воина, путь художника и т.д.

В то же время, осознавая иллюзорный мир как «тело Будды», человек должен постигнуть истинно-сущее не за пределами земного бытия, а в самой окружающей действительности, выявить «сущность Будды» в цветке, в травинке, в луне и звездах, в призыве огня и в рыке тигра, а главное — в себе самом. Именно самопознание стало стержнем монашеской практики в буддизме, наполнив высшим духовным смыслом живопись, скульптуру, аранжировку цветов, садово-парковый дизайн и классические воинские искусства во всем их многообразии.

Идея «пустоты просветленного сердца (духа)» служит стержнем как даосского, так и буддийского учения о познании. Лао-цзы в своем трактате о Дао и его проявлении Дэ называет возвращение в Пустоту идеалом человеческого познания. Ему вторит Чжуан-цзы, утверждая, что «покой есть просветленность, просветленность есть пустота, пустота есть недеяние».

Многовековая традиция определяет сердце человека, его дух-разум (*синь*) как чистое зеркало, изначально способное к восприятию знаний, как незамутненная гладь вод, отражающая все сущее.

Чань — это тренировка тела и духа во имя постижения высших истин. Основанное на классической «Алмазной сутре» учение Чань нашло отражение в эмблеме, которая стала символом школы Шаолинь, украшая и в наши дни стены многих спортивных залов Китая и Японии. Это изображение круга с двумя пересекающимися изогнутыми линиями, где круг служит аллегорией бытия Вселенной и человека,

а очеркнутые дугообразными кривыми доли олицетворяют взаимопереходящие начала Инь — Ян, вихреобразные метаморфозы пяти стихий. В магическом круге было заключено кредо чаньской философии, провозгласившей осознанную экзистенцию единственным путем к достижению блаженства в нынешнем и грядущем рождении.

Лишенный поддержки и покровительства божественного провидения, человек в изменчивом мире должен был полагаться лишь на собственные силы, знания и опыт. Однако свои силы и знания, мужество, любовь к жизни он мог черпать из родников великой природы, постигнув в прозрении истинный смысл реальности. Прозрение, плод упорных духовных и физических упражнений, открывало перед человеком единство Инь и Ян в их вечном противоборстве. Мужское начало, разум и сила, сливалось с женским — состраданием и сочувствием. Искра должна была вспыхнуть в человеке подобно тому, как она возникает в вольтовой дуге от взаимодействия положительных и отрицательных полюсов. Стоит лишь отключить один из полюсов, и искра погаснет. Гармония внешнего и внутреннего, уверенность в своих мыслях, чувствах, поступках становилась залогом перманентного довольства и счастья для последователей Бодхидхармы. Совершенствование тела и предельное развитие физических способностей при занятиях *у-шу* должно было способствовать духовному очищению, ясности мысли, воспитанию гуманности, бесстрашия и решительности.

Однажды знаменитый японский военачальник и поэт Датэ Масамунэ (XVI—XVII вв.) задумал найти нового настоятеля для фамильного дзенского храма. Кандидатура была ему вскоре представлена. Масамунэ пригласил к себе в замок монаха по имени Рин-ан. Когда монах явился, никто не вышел ему навстречу. В полном одиночестве он шел по залам и коридорам. Наконец он толкнул последнюю закрытую дверь — и увидел хозяина. Князь Масамунэ стоял на пороге, занеся над монахом меч. «Что скажешь в этот миг между жизнью и смертью?» — грозно спросил князь. Не теряя времени монах нырнул под руку Масамунэ, обхватил его за талию и так трянул, что тот опустил меч от неожиданности и боли. «Опасные шутки ты шутишь», — заметил Масамунэ, слегка оправившись после шока. «Ох уж эта ваша гордыня!» — ответил монах, отпуская мертвую хватку.

Дзэнские монахи не только служили духовниками прославленных полководцев, а иногда и наставниками *у-шу*, но и сами во времена междоусобиц смут активно участвовали в военных действиях, подавая пример неустранимости и презрения к смерти.

Как гласит легенда, в 1582 г. войска объединителя Японии Ода Нобунага осадили монастырь Эрин-дзи в провинции Каи, где укрылись мятежные сторонники князя Такэда Сингэн. Настоятель монастыря Кайсэн отказался выдать беглецов. Когда последние защитники монастыря собрались в надвратной башне и осаждающие подошли первый этаж, настоятель обратился к братии: «Итак, мы окружены пламенем. Как собираетесь вы в этот решительный миг вращать Колесо Закона Будды?»

Монахи спокойно отвечали, как они представляют себе переход в Небытие. Прежде чем все участники беседы познали «огненное прозрение», Кайсэн сложил стихи:

*Нет нужды удаляться в уединение гор и вод,
чтобы предасть покойному самосозерцанию.*

*Если дух-разум умиротворен,
даже пламя покажется прохладным и освежающим.*

Конечная цель практики Чань, как и в других мистических учениях Востока и Запада, определяется постижением самого себя и слиянием с Абсолютом. Однако если в ортодоксальном буддизме переорождений постигший высшую истину, разрывает цепь земных перерождений и входит в *нирвану*, в обитель невыразимого блаженства, то Чань призывает к другому. Достигнув посредством медитации или под действием внешнего стимула внезапного интуитивного Прозрения, человек не выпадает из реальной жизни, но лишь приобретает иное видение реальности, на высшем уровне. Осознав свое место в мире, постигнув единство всего сущего, относительность добра и зла, человек обретает душевное равновесие и покой, поколебать который не в силах никакая буря и грозы. Считая, что законы жизни постигнуты, просветленный адепт Чань отказывается от мысли об изменении этих законов. Его заботит лишь правильное следование естественному ходу вещей. Когда ученик спросил чаньского наставника, в чем смысл великого Дао, тот ответил:

— «В повседневном здравом смысле. Когда голоден, ем, когда устал, сплю.

— Но разве не все люди делают так же? — спросил ученик.

— Нет, — отвечал наставник, — большинство никогда не присутствуют в том, что они делают».

Итак, Чань призывает ощущать, переживать каждое мгновение земного бытия, воспринимать все окружающее как проявление «сущности Будды».

Предпосылкой к верному пониманию и ощущению мира служит очищение духа-разума (*синь*) от поверхностного жизненного опыта, плодов работы интеллекта и построенной формальной логики. На передний план здесь выступает интуитивное познание. Благодаря Недеянию (принцип, замствованный из философии даосизма) человек избегает ненужных действий, которые могут замутить чистоту духа-разума, и таким образом приходит к состоянию «кантиразума» (*у-синь*). В таком состоянии дух-разум, освобожденный от парализующих его привычных клише и предассудков мышления, становится предельно восприимчив. Человек, соответственно, способен дать адекватную многогранную реакцию на любую неожиданность, — например, на внезапное нападение. Именно эта особенность психотренинга Чань и по сей день привлекает к нему мастеров воинских искусств.

Психотехника Чань содержит множество замисловатых методик перестройки интеллектуальной, духовной, а также и телесной структуры человеческого организма: темы для размышления над внешне

алотичными ситуациями, диалоги с наставником, стимулирующие действия наподобие шокоterapiи, наконец, практика *у-шу*. Все они направлены на пробуждение высшего разума, иррационального прозрения. Символическим прообразом такого прозрения служит эпизод из жития Будды Шакьямуни. Когда Будда однажды молча показал ученикам цветок, никто не понял его — лишь старец Маха-Кашьяпа ответил улыбой: он понял, что Будда своим жестом хотел обозначить передачу учения «от сердца к сердцу». Истина, согласно теории Чань, всегда вне слов, ее невозможно передать в книге, по определению Лао-цзы, «знающий не говорит, говорящий не знает». Потому и наставник не читает проповедей ученикам, а лишь стремится направить их собственный разум на путь очищения и прозрения.

Впрочем, в чаньских монастырях, конечно, изучались и классические сутры буддийского канона, и тщательно записанные поучения патриархов, и трактаты по воинским искусствам. Книжное знание не отрицалось в целом — отрицалась лишь его решающая роль в достижении прозрения. Путь к Прозрению в философии Чань лежит через Созерцание и Действие. Созерцание природы, людей и самого себя. Действие... Оно может быть любого характера: поэзия, живопись, скульптура, каллиграфия, садоводство, воинские искусства. Важно лишь, чтобы осознание своего Пути было достигнуто интуитивным прозрением и сохраняло силу на весь срок человеческой жизни.

Чань-буддизм выработал принципы естественной саморегуляции, позволяющие человеку спонтанно выбрать оптимальный вариант действия, будь то в стремительном поединке или банальной жизненной коллизии. Чаньский психофизический тренинг направлен на стопроцентную мобилизацию возможностей человеческого мозга, на резкое обострение всех пяти чувств, на улучшение таких психических процессов, как память, образные представления, мышление. Как и в даосизме, который вошел органической составной частью в культуру Чань, целью всей чаньской практики является пробуждение естественного начала в человеке, снятие многочисленных психических ступоров, привнесенных цивилизацией. Отсюда, кстати, и многочисленные анекдоты о буйстве и хулиганском поведении «просветленных» и понятие «чаньская болезнь», характеризующие психические сдвиги подвижников. Патриархи Чань упорно отрицали трудности на пути к прозрению, утверждая, что оно доступно всякому, кто искренне верит в свою «природу Будды», доверяет естеству и следует его велениям.

Многие чаньские авторитеты не признавали необходимости медитации или иных видов специального тренинга для достижения прозрения, другие настаивали на подобном тренинге, а практиковали его, вероятно, все без исключения — хотя и в различных формах.

Психофизический тренинг был единственным реальным путем к осуществлению конкретных задач человеческой деятельности, на которую проецировалась чаньская философия жизни и которая, безусловно, требовала силы воли, твердости характера, способности принимать правильные решения. А поэтому одного лишь метафизического «прорыва»

в область бессознательного ради достижения блаженной эйфории для адепта Чань было явно недостаточно. Если любой человек в чаньской образной системе выступает художником собственной жизни, то такой художник должен иметь хорошую профессиональную подготовку, иначе картина его останется жалким дилетанством.

Задачи чаньского психотренинга сводятся к осознанию Великой Пустоты, к достижению состояния отрешенности («не-я»), к «слиянию» с мирозданием, к постижению нераздельности, недUALности бытия и относительности субъективных оценок, к взаимопроникновению субъекта (человека) и объекта, на который направлено его размышление или действие.

В *у-шу* понятие нерасчлененности субъекта и объекта играет важную роль. Своего противника боец воспринимает как часть и дополнение самого себя, как начало Инь, не существующее без Ян. При помощи специальной психотехники он подстраивается к действиям противника-партнера, используя каждый его промах, замечая все уязвимые места, подобно воде, заполняющей каждую выемку в камне.

То же сознание нерасчлененности, достигнутое путем самовнушения, позволяет мастерам воинских искусств совершать сверхчеловеческие, на первый взгляд, деяния. В незапамятные времена жил некий лучник. Днем и ночью он упражнялся в стрельбе из лука и снискал славу великого стрелка. Однажды темной осенней ночью мастер, как всегда, тренировался в своем искусстве посреди безмолвия горного леса. Внезапно на утесе шевельнулась тень, и в лунном свете мелькнул силуэт замершего перед прыжком тигра. Мастер мгновенно наложил стрелу и сплут тегу, метаясь тигру в голову. Лес по-прежнему молчал. Мастер вернулся домой, а на следующий день отправился за шкурой, но тигра не нашел. Присмотревшись, он увидел свою стрелу, глубоко вонзившуюся в каменную толщу утеса. Тигра не было, стрелку лишь показалось, что во тьме прычется хищник, но его дух, все его жизненные силы, вся энергия сосредоточились на острейшей стреле, которая пронзила камень, словно глаз зверя.

Искусство мобилизации воли и жизненной энергии, разработанное теоретиками даосской йоги и чаньскими патриархами, стало незаменимым подспорьем для мастеров *у-шу*. Состояние концентрации всех сил на единой цели достигается в *у-шу*, во-первых, при помощи медитации пассивной и активной, во-вторых, за счет отработки культуры движения и закрепления четких двигательных рефлексов путем многолетней тренировки, в-третьих, за счет умения контролировать и направлять поток жизненной энергии *ци*.

Например, существующие ныне в некоторых видах *цюань-шу* и в *каратэ* тесты на раскалывание твердых предметов (досок, брусков, кирпичей, черепицы, бутылок) априори невозможны без должной концентрации и вхождения в своеобразный сомнамбулический транс, если, конечно, речь идет о трудных тестах, а не о тонких учебных дощечках. Сила уalara в *у-шу* имеет прямое биомеханическое объяснение — но лишь до известного предела. Обычный кирпич можно

расколоть ударом кулака и без особой премудрости, но три-четыре кирпичика уже нельзя. Вот как описывает современный мастер весь процесс.

«Я расслабляюсь, и центр готовности перемещается ниже — в торе и ноги. Я чувствую землю, дышу глубоко, мысленно направляю дыхание по тору, ногам и рукам, представляю линию вектора силы, который проходит по ногам, потом вниз по рукам, по ладони, через бруски кирпичей. Я не фокусирую внимание на объекте... Через две-три минуты предметы меняют свою реальность, дыхание становится глубоким и резким, зрение меняется и галка на дорожке разрастается до огромных размеров, я вижу не маленькие камешки, а целые глыбы. Собственное тело кажется твердым, но, в то же время, легким и свободным. Наконец, я подхожу к кирпичам, и если я вообще обращаю на них внимание, то они мне кажутся легкими, воздушными и податливыми. Делаю глубокий вдох, задерживаю его немного, потом выдыхаю резко и ровно и, фиксируя внимание на векторе силы, позволяю руке следовать по нему. Моя ладонь свободно проходит сквозь то, что раньше было кирпичами. Я не чувствую ни прикосновения, ни отдачи, ни боли».

Основные фазы концентрации — в данном случае чайской, но можно называть ее в целом йогической — сводятся к следующему: расслабление, перемещение центра тяжести в Средоточие (*дань-тин*), глубокое дыхание, создание психической «операциональной установки» на данное действие и предварительное его проигрывание на образном чувственном уровне с подключением всех психофизиологических механизмов. В состоянии временного и, что очень важно, управляемого сомнамбулического транса происходит изменение визуального восприятия предметов, изменение в ощущении пространства, времени, веса и массы, появляется аналгезия — полная нечувствительность к боли. В момент решающего удара происходит также всплеск энергии — иногда с выкриком.

Поскольку практика психической саморегуляции с целью самосовершенствования занимала центральное место в Чань-буддизме, воинские искусства рассматривались прежде всего как средство подобной саморегуляции, а не как способ наиболее эффективного проявления агрессивности. Хорошо известно, что нервная система, особенно в стрессовых ситуациях, оказывает большое влияние на деятельность всех систем организма: эндокринной, вегетососудистой, мышечной. Управляемая, «отрегулированная» нервная система, таким образом, может в экстремальных условиях мобилизовать все внутренние ресурсы организма для единого действия, вызвать резкое повышение энергетической «мощности» организма.

Состояние концентрации не должно покидать бойца в течение всей схватки, хотя напряжение в момент ударов и блоков непременно чередуется с расслаблением. Психическая установка на решительную схватку, на победу настолько важна, что порой исход поединка может решить всего лишь обмен взглядами. Тот, у кого в глазах мелькнет

робость и нерешительность, заранее обречен на поражение. При этом для бойца важно постоянно сознавать свою «нерасчлененность» с противником, с его телом и духом, необходимость органического вживания в процесс поединка как в естественный природный процесс.

В случае, если оба противника действуют, основываясь на одних и тех же законах, побеждает технически более подготовленный. При равных возможностях побеждает тот, у кого лучше развито комбинационное мышление, психовзрештиска, так как принести победу может только нестандартный прием, найденный в интуитивном озарении, в чайском прозрении, — плод психотехники Чань.

Прежде чем перейти к занимательной истории монастыря, изобилующей легендами, обратимся к предметному анализу одной из школ шаолиньского *у-шу*. Это исследование техники школы Цай в сопоставлении с имеющимися у нас установочными материалами школы позволяет хотя бы приблизительно представить всю многоплановость буддизма, спроецированного на область воинских искусств.

В школе Цай двенадцать базовых приемов «на одно действие», дающих решительную победу. Они сгруппированы в ключевой таблице — «матрице» школы в соответствии с двенадцатью знаками зодиака, имеющими космические аналогии, которые, в свою очередь, определяют их соответствие со всей пространственно-временной структурой мироздания (*мандалой*).

На каждый базовый прием существует шесть обусловленных комбинаций из трех (иногда четырех) движений.

Таким образом, «разработанных» приемов всего семьдесят два. Все они, заняв свое место в таблице, соотносятся с одним из пяти первоэлементов даосско-буддийской натурфилософии (деревом, огнем, землей, металлом или водой). Как мы знаем, в той же натурфилософской системе имеется прямая связь между первоэлементами (иногда с одним или двумя дополнениями) и пятью чувствами человека: осязанием, обонянием, вкусом, звуком и цветом.

Мы исследовали таблицу, полученную от носителя традиции мастера школы Цай, как матрицу, содержащую закодированную информацию на разных уровнях познания. С помощью специалистов нам удалось получить интересные, хотя и не окончательные результаты, позволяющие хотя бы отчасти восстановить существенные характеристики шаолиньского *у-шу*, воссоздать единую Таблицу как матрицу кода Человека.

Таблица представляет собой схему двенадцати энергетических каналов, подверженных влиянию в часы наивысшей активности. Подтверждением лежащих в ее основе, а следовательно и всего учения школы, закономерностей служит анализ *тао*, комплексов формальных упражнений школы Цай.

В школе Цай существует четыре канонических комплекса формальных упражнений. Из них три технических, боевых *тао* и последнее дыхательное, энергетическое, предназначенное для освоения на продвинутом этапе. Проанализировав траекторию заключенных в каждом *тао* движений, мы выявляем стройность конечных геометрических фигур.

Тао исполняются в одиночку или в групповом варианте, но, поскольку в них закодированы моменты схватки, все они подпадают под соответствующую расшифровку «с противниками». Раскодировав, таким образом, первое *тао*, мы видим, что в результате действий исполнителя четыре его «пораженных» противника оказываются лежащими точно по линии «границы Инь — Ян» в предполагаемом кругу-монате, образованном радиусом действия *тао*, то есть в зоне действия «Великого предела» (*тайцзи*). Не менее любопытные рисунки дает анализ других *тао* школы.

В *цзинь-шу* получила развитие техника так называемого «точечного воздействия», которую мы будем называть эффективным контактом. Теоретической предпосылкой эффективного контакта является воздействие через периферийные меридианные точки на девять энергетических центров тела, условно соответствующих *чакрам* индийской йог, а также на двенадцать жизненно важных органов.

В боевом варианте эффективный контакт чрезвычайно опасен. Опухли и разрывы внутренних органов являлись следствием своего рода короткого замыкания от неожиданного влияния в меридиан дополнительного мощного заряда энергии. Постепенное саморазрушение внутренних органов вызывается, по-видимому, «обесточиванием» канала, в котором *ци* активирована именно в час нанесения удара.

Хотя таблица школы содержит объективную информацию, каждый человек может извлечь из нее рекомендации для себя лично, поскольку система энергетических меридианов распространяется на всех. Индивидуальные предписания определяются датой рождения, знаком зодиака, «под которым» рожден человек. Отсюда следует длинный ряд соответствий по всем параметрам. В частности, меридиан, соответствующий данному созвездию, и подчиненный ему внутренний орган будут для данного человека наиболее уязвимыми. Человек может построить для себя индивидуальную таблицу, чтобы приемы, исполняемые в бою, по возможности не включали в себя уязвимый канал (предположим, канал сердца). Этим каналом следует пользоваться в плане энергетическом только в случае опасности для жизни. По индивидуальной таблице можно приблизительно определить, какие энергетические центры подключать к исполнению того или иного приема.

Всю таблицу с подключением ячеек маневра можно рассматривать как квадрат 12×12 , дающий в сумме 144 клетки. Нумерация приемов в таблице такова, что путем так называемых «теософических преобразований» записанные в нем цифры составят «матический квадрат», где все суммы цифр по вертикали, по горизонтали и по диагонали равны 15. Это древнейший в мире матический квадрат, известный в восточных философских учениях и математических теориях. Посредством некоторых геометрических операций с расположением тех же чисел мы получим классическую *мандалу* — универсальную схему функциональности макро- и микрокосма, а точнее, геометрическую схему, *янгу мандалы*.

Символическая картина мира в буддийской иконографии интересует нас прежде всего как отражение места человека во Вселенной. Общий

вид *мандалы* таков: круг вписан в квадрат, в который вписан еще один круг в форме восьмилепесткового лотоса. Квадрат строго ориентирован по сторонам света, обозначенным цветовыми полями. В центре помещается определенное буддийское божество, в зависимости от которого варьируется и набор других божеств на изображении. Вместо божества в центре может находиться его символ, например *ваджра* — алмазный жезл, воплощающий образ грома и молнии, а также космическую Пустоту. Север обозначается зеленым, юг — желтым, восток — белым, запад — красным, центр — голубым.

Страны света имеют своих божеств-хранителей (так называемые *махараджи*), которые изображаются в виде грозных воинов. В тантрийской традиции буддизма обычно в центре помещается дхьяни-будда Вайроcana, а по сторонам еще четыре дхьяни-будды (воплощения Будды). Так отражается пространственное строение мира.

Мандала связана также с «Колесом времени» (Калачакрой), с календарной и хронологической системой Восточной Азии. Шести-десятилетние «животные» циклы (по 12 животных в сочетании с пятью первоэлементами) служат не просто формой отсчета времени, но также и символом «спирали», по которой сознание человека «раскручивается» в круговращении земного бытия, *сансары*.

Многозначность *мандалы* позволяет использовать ее в самых разнообразных буддийских таинствах, особенно в системе эзотерического буддизма. Геометрическое условное обозначение картины *мандалы* («проекция») и называется *янтра*. Именно такую *янтру* и представляет собой таблица школы.

Вглядевшись внимательно в полученную *мандалу*, мы можем логически предположить, что в древности патриархи шаолинского *у-шу* шли в противоположном направлении, то есть кодировали эмпирически добытые знания при помощи универсальных космологических построений. Отсюда и возникла таблица школы Цай, а также сходные таблицы иных школ. Объем знаний, сокрытых в буддийской *мандале*, как и в матических гексаграммах «Книги перемен», практически не поддается определению. Каждый отдельный исследователь, каждое поколение и каждая цивилизация открывают в ней нечто новое. Коль скоро таблица является одной из возможных вариаций использования *мандалы*, смысл ее также практически неисчерпаем.

Задача последовательного проникновения в смысл *мандалы* эквивалентна задаче постижения Пути жизни (Дао). Именно этим и призван заниматься мастер после освоения всей базовой техники и ее комбинаций. Но для того, чтобы процесс не сводился лишь к отвлеченным метафизическим умствованиям, постижение Дао пред-усматривается через действие — с помощью естественного разума (*цзы-жнь и*), отличного от интеллекта (*и*) или духа (*синь*). В области действия ставится своя сверхзадача — овладение секретом исчезновения и «принципом тени» (умением выйти за спину противнику и оставаться там неограниченно долгое время). И здесь также следует искать ответы в *мандале*.

Рассматривая в *мандале* внутреннюю ячейку как микрокосм человека, мы можем априори представить его как пять *дхьян* (состояний) Будды, ведущих к просветлению, а равно и как единство пяти первоэлементов (*у-син*). Прохождение пяти стадий совершенствования Будды изображается в схеме вихря, который движется по часовой стрелке, если смотреть сверху, и против часовой стрелки — если смотреть снизу. Здесь кроется «основа «исчезновения» — принцип зеркального отражения. Кроме того, выявляется сферическая сущность таблицы, которая не замыкается суммой горизонталей и вертикалей (в этом варианте она как бы сворачивается в трубку, по которой можно подниматься и опускаться), но образует совершенную сферу, шар, шар, то есть модель Вселенной, в буддийском представлении. Отсюда же следуют далеко идущие выводы об эманации энергии, передающейся через «астральное тело», о «раздвоении личности», «переселении душ» и прочих сверхнормальных действиях, доступных якобы наставникам высшего посвящения. Разумеется, это всего лишь мистические представления из области ирреального...

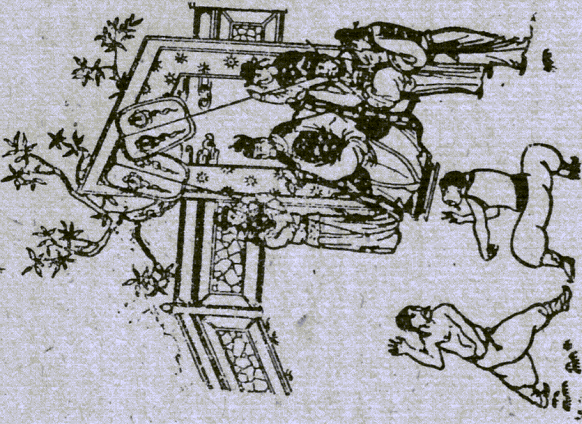
Мандала, образованная квадратом, по сути своей есть круг — такова ее классическая интерпретация, передающая идею квадратуры круга. И движение внутри *мандалы* происходит по кругу, а точнее — по спирали. Сообщаясь с космосом в вихреобразном восхождении, человек возвращается в «нулевое» состояние уже на более высокой фазе развития и далее входит в новый цикл движения по спирали с увеличением диаметра окружности. Восхождение бесконечно. В космическом вихре энергия последовательно перетекает от компонента к импульсу (просветленной мудрости) к компоненту сознания (зеркальной мудрости), далее к компоненту чувства (уравновешивающей мудрости) и восприимчивости (различающей мудрости), чтобы вернуться к компоненту формы (мудрости созидания), то есть в телесную оболочку. На своем пути она проходит фазы зарождения, истечения, поляризации, утверждения и уничтожения. Все эти общие положения применимы к любой области человеческой деятельности, и прежде всего — к творчеству. Поскольку воинские искусства рассматриваются как искусство, то есть творчество, поиск Пути, то в них можно найти наглядное подтверждение абстрактных теорий буддийской метафизики.

Так, например, ключевые комбинации высшей техники школы («лепестки»), дающие абсолютное преимущество над противником, вырисовываются из схемы *мандалы* как двойное зеркальное отражение движения, состоящего из пяти элементов, соотношенных с-первостихиями. Результат выполнения «лепестка» — исчезновение с глаз противника, выход за спину к нему и пребывание в таком господствующем положении. Всего «лепестков» насчитывается девять, точнее, восемь лепестков плюс центр. Их схемы, составляющие элементы и конечный результат одинаковы, различно лишь сочетание элементов, расстановка и порядок следования. Но это далеко не единственный «секрет» воинских искусств, вытекающий из *мандалы*.

Будучи соотнесена с традиционным восточным календарем и его астрономическими основами, таблица школы также являла собой универсальное «расписание» тренировок на весь срок жизни с учетом индивидуальных врожденных качеств человека.

Не только в школе Цай, но и во всех школах, секциях и сектах, бывших ответвлениями Шаолиня, существовали или должны были существовать аналогичные учения, воплощающие изначальную мудрость, создание великих патриархов древности. Конечно, с течением времени письменные трактаты частично были утрачены, частично перестали служить объяснением технических особенностей школы. Нередко высшие иерархи уносили ключ к пониманию *мандалы* в могилу и тем самым отсекали ствол и ветви учения от корней. Исчезали или деформировались и сами кодовые таблицы, без которых невозможны ни математические построения, ни осмысленное духовное «восхождение». Нет ничего удивительного в том, что многие позднейшие школы, особенно за пределами Китая — в Японии, на Окинаве, в Корее и Вьетнаме — часто довольствовались изучением технических приемов в сочетании с общими моральными нормами буддизма. Правда, в устной традиции сохранились заветы отцов основателей, призывающие к постижению изначальной мудрости, космического единства, но, что именно подразумевалось под «изначальной мудростью» потомки уже не знали.

Прагматики старались изжить обременительную духовность, превратив *у-шу* в науку убивать (как это произошло во многих школах японского *дзю-дзюцу*) или в приличный спорт на подобие коммерческого «фулл контакт *karate*». Энтузиасты и подвижники, наоборот, всеми силами искали высшую истину *у-шу*, стараясь приблизиться к истокам. Во всяком случае, размежевание эзотерического и эзотерического направлений *у-шу* в XX в., по сути дела, отгрестило светское *у-шу* от буддийской традиции, сделав последнюю достоянием «закрывающихся» школ и монастырей.



Ни мечу,
ни копья
не сдтишь
душевный покой,
Яду не отравить
Просветленный
дух-разум мой!

Сюань Цзю (VII—VIII вв.)

Из глубины веков пути развития *у-шу* как искусства борьбы и науки жизни тянутся к стенам легендарного монастыря Шаолинь, слава которого в течение многих веков гремела по всему Востоку. О Шаолине сохранилось столько преданий, что их с лихвой хватало бы на увлекательную книгу, хотя в подобной книге далеко не всегда удалось бы отличить правду от вымысла. Более четырехсот современных школ китайского *у-шу* ведут происхождение от Шаолинь-сы-цюань — шаолиньского кулачного боя, и каждая считает себя истинной преемницей традиций бывших обитателей знаменитого монастыря. О Шаолине считают своим долгом упомянуть все авторы книг по теории и практике воинских искусств, хотя мало кому известна подлинная история Шаолиня и населявших его монахов-воителей.

Шаолинь, находящийся и поныне в провинции Хэнань, по праву считается колыбелью «академических» воинских искусств «внешнего» стиля — по крайней мере одного из трех важнейших направлений *у-шу*. Долгое время считалось, что Шаолинь уникален. Однако существует еще один Шаолинь — в провинции Фуцзянь. Он был построен в середине VIII в., спустя века после окончания строительства первого Шаолиня в Хэнане. Оба монастыря поддерживали тесные связи. Известно, например, что в эпоху Мин (1368—1644 гг.) монах И Фа, выходец из северного Шаолиня, даже стал настоятелем южного филиала. Монахи фуцзяньского Шаолиня не раз участвовали в отражении

набегов японских пиратов, а в конце XVII в. сражались на стороне знаменитого военачальника и морского разбойника Коксинга (Чжэн Чэнгуна) против маньчжурских завоевателей. Впоследствии монастырь был разрушен маньчжурами, и на его месте выросла новая обитель — Дуншань.

Третий монастырь под названием Шаолинь расположен в провинции Хэбэй, в Северном Китае, на берегу озера Хунлун. Он был построен при династии Юань, в 1341 г. Есть все основания предполагать, что это был еще один филиал «центрального» Шаолиня. В провинциях Гуандун и Сычуань есть еще два небольших монастыря, носящих название Шаолинь и служивших в свое время прибежищем воинственных монахов. Может быть, и это еще не все. Не стоит забывать, что в средние века слава Шаолиня вышла далеко за пределы Средней империи. В Корее появились монастыри с названием Солин, во Вьетнаме — Тхеулам, на Окинаве — Сэрин. Имя и традиции Шаолиня прочно укоренились по всему Дальнему Востоку. И все же своей немеркнувшей славой Шаолинь обязан тому, первому, монастырю.

Разумеется, Шаолиньское *у-шу* впитало в себя богатейшие традиции борьбы, существовавшие в Китае на протяжении многих веков. Так, в тридцати пяти километрах от Шаолиня, на стене древней ханьской гробницы, были обнаружены фрески, изображающие борьбу *цзюли*. Эти фрески нарисованы тремя веками раньше основания монастыря Шаолинь. Однако разработка методики ханьского психофизического тренинга принесла обитателям Шаолиня мировую славу.

В Северном Китае, к западу от древней столицы Лоян, раскинулся горный массив Хао-шань. В смутные времена Троецарствия, в начале III в., там нашла убежище группа буддийских монахов. Поселившись на неприступной горе Сун-шань, они приступили к строительству монастыря-крепости, который должен был защитить братию от войск враждующих феодалов и свирепых разбойничьих банд, наводнивших округу. Построив с помощью крестьян храм, обнесенный массивной каменной стеной, монахи засадили вершину горы молодыми сосенками, которые со временем стали надежным укрытием от ветров. Монастырь получил название Шаолинь — Молодой Лес.

По приглашению настоятеля Чжоу Цзина, задавшегося целью всеми доступными средствами обеспечить безопасность обители, в Шаолинь для обучения охраны прибыли два мастера воинских искусств — Гунь Сувай и Хань Гайчан. Спустя некоторое время братия уже имела свое небольшое, но действенное воинское формирование.

Ширились земельные владения монастыря, росли его богатства. Когда большая шайка разбойников в чаянь легкой наживы напала на Шаолинь, монахи не только отразили штурм, но и погнали нападавших до самого их логова, захватив богатую добычу. Слухи о горной твердыне, осененной благодатью, поползли по Поднебесной.

В конце IV — начале V в. вся территория Северного Китая была занята кочевниками сянби и тоба, которые, впрочем, быстро ассимилировались, перенимая ханьские нравы, обычаи, верования и методы

администрации. В V в. Шаолинь уже был главным буддийским центром государства Северная Вэй. Старое здание было перестроено, монахам создали все условия для занятия искусствами. Послушниками монастыря становились отпрыски знатных семейств. По указу императора, поселившегося в 426 г. Шаолинь, были возведены новые фортификационные сооружения. Кроме того, император распорядился оставить в монастыре гарнизон для охраны, что сказалось на дальнейшей судьбе общины. Отныне монахам не нужно было дено и ночью нести караульную службу, изнуряя себя разучиванием сложных приемов рукопашного боя. Погрузившись в глубины религиозной догматики, они надолго отошли от практики *у-шу*. Почти на сто лет традиции монастырского рукопашного боя были преданы забвению.

Начиная с прихода легендарного Бодхидхармы в Китай на протяжении VI—IX вв. центром обучения военно-прикладному искусству кулачного боя *цюань-шу* снова стала монастырская школа Шаолиня, имевшая филиалы при нескольких чаньских храмах в разных частях страны. Преемники Бодхидхармы непрерывно совершенствовались познания, полученные от Первого патриарха не только в области философской теории, но и в области боевой практики. Из гимнастики с оборонительным уклоном упражнения *у-шу* превратились в особую форму профессионального спорта. В жизни монашеской общины все большее внимание уделялось вопросам укрепления тела, направленного на очищение духа: скоростно-силовой подготовке, общей закалке организма, тщательной отработке приемов.

Уже во времена Бодхидхармы, как свидетельствуют китайские историки, в Шаолине появились профессиональные преподаватели воинских искусств, среди которых выделялся мастер Дяо. Несколько позже, в начале VII в., близ монастыря поселился чаньский отшельник Юань Гуй, которому, по преданию, удалось обратить в буддизм духа-покровителя горы Сун-шань. Юань Гуй также практиковал борьбу без оружия.

После исхода Бодхидхармы в 529 г. монастырь Шаолинь продолжал благоденствовать. Учение Чань завоевывало все больше сторонников среди придворной знати и простого народа. Толпы послушников устремились в святую обитель не без тайной надежды овладеть, помимо книжной премудрости, секретами рукопашного боя. Среди новообращенных оказался и бывший предводитель отряда наемников Мэн Чжан по прозвищу Мэн Рыжий Лис. Решив переосидеть за крепкими стенами смутные времена, он усердно изучал сутры и столь же усердно орудовал кулаками, завоевывая авторитет. Вскоре брат Мэн был избран настоятелем, что принесло Шаолиню немало выгод.

Ненасытный Мэн Чжан сумел убедить монахов, что залог процветания монастыря в его богатстве. Отряды монахов и монастырских стражей не только взимали с крестьян тяжкие налоги, но и брали огромные пошлины с проезжих купцов, заставляли окрестных феодалов жертвовать крупные суммы на алтарь Будды. За тридцать лет правления Мэн Чжана сокровищница монастыря значительно пополнилась, а моральные устои его обитателей заметно пошатнулись. Впрочем, тот

же Мэн Чжан, стремившийся не допустить в отчину чужаков, ввел стражашую систему приема послушников. Он же установил жесткую иерархическую систему подчинения младших старшим не только в процессе обучения, но и во всех житейских делах.

Не желая ни в чем зависеть от светских властей, Мэн Чжан со временем отказался от помощи солдат гарнизона и сформировал ударный отряд из монастырской братии. Памятуя о своем военном прошлом, буддийский запрет на пролитие крови он успешно обходил.

Приняв на себя обязанности защищать от разбойников жителей окрестных селений (за немалую мзду), питомцы Шаолиня уничтожили все окрестные шайки и установили свой порядок. Они добились от властей разрешения взимать с крестьян налоги и недоимки, сдавая в казну лишь малую толику полученного.

Однако внутри монастыря не все было благополучно. Борьба за престиж привела к расколу на две враждующие группировки. В 612 г. одна фракция вынуждена была покинуть монастырь, и посланные ею лазутчики подожгли сокровищницу. Согласно легенде, погибло множество драгоценных тканей, свитков, рукописей, но все реликвии, относившиеся к Бодхидхарме, уцелели. Окончательно уверовав в то, что Шаолинь осеял благодатью свыше, народ не скупился на пожертвования. К этому периоду относятся и знаменитые фрески с изображениями монахов, занимающихся кулачным боем, которые можно и ныне видеть в одном из залов Шаолиня.

Любопытно, что среди борющихся монахов на фресках встречаются не китайские этнические типы — с удлинёнными носами и темной кожей. Так, согласно канону, принято было изображать индийцев. Вероятно, художники увековечили память первых наставников *у-шу*, пришедших в монастырь вместе с Бодхидхармой.

Необходимые способности воспитанников Шаолиня нашли достойное применение на поле брани. Основатель династии Тан (618—907 гг.) император Гао-цзу, прослышав о мастерах Шаолиня, решил воспользоваться их помощью в борьбе с претендентами на престол. Он обратился к настоятелю с просьбой предоставить отряд монахов в распоряжение действующей армии. Несмотря на формальное запрещение носить оружие и проливать кровь ближнего, монахам, видимо, было полезно и приятно выказывать лояльность законному государю столь благородным способом. Монастырская дружина численностью около ста человек присоединилась к императорской гвардии и отправилась в поход против самозванца Ван Шичуна. В период кампаний, продолжавшейся несколько месяцев и окончившейся полной победой Танов, воины в черных рясах играли роль «командос». Появляясь на самых опасных участках, они вклинивались в ряды вражеских пехоты и прокладывали путь главным силам. Вооруженные лишь тяжёлыми деревянными и железными посохами, дружинники Шаолиня были непобедимы в рукопашном бою. Сплоченность, мужество и презрение к смерти удваивали их силы. После воцарения новой династии слава о школе воинских искусств Шаолиня гремела по всему Китаю,

но секреты монастырского *у-шу* по-прежнему оставались достоянием избранных.

Составленный в те годы трактат по искусству кулачного боя «Цюань-цзин» хранился под семью замками за стенами монастыря. К сожалению, этот уникальный труд погиб во время пожара.

Три сына императора Гао-цзу были направлены на обучение в Шаолинь, где им предстояло совершенствоваться в воинских искусствах. Утвердившись на троне, Гао-цзу еще раз прибегнул к помощи шаолинских мастеров *у-шу*. После многолетних войн Северный Китай и в частности, провинция Хэнань, страдали от засилья разбойничьих шаек и разного рода мародеров из демобилизованных солдат. Император призвал трех монахов, наиболее отличившихся в период борьбы за престол, — Чжи Цао, Хуэй Яна и Тан Суна, — поручив им с братией очистить окрестности от бандитов. Задание было выполнено быстро и без потерь, что способствовало укреплению репутации монастыря. Второй танский император Тай-цзун (627—650 гг.), оценив заслуги монахов, пожаловал обители солидные земельные угодья. Шаолинь процветал. Тайное искусство *цюань-шу* совершенствовалось год от года, приобретая все новых и новых adeptов.

В эпоху Поздняя Тан (705—907 гг.) шаолинский мастер Цзэ Хунбэй разработал своеобразный «обманный стиль», который предусматривал разного рода отвлекающие противника маневры, финты и трюки. Впоследствии тактика «финта» в монастырском *у-шу* стала одним из краеугольных камней.

Что же придавало своеобразие шаолинскому *цюань-шу*? Прежде всего наиболее рациональное использование ударов, блоков, захватов и уходов в движении по прямой, а также в скручивании и стибании корпуса, рук и ног. Всем известно, например, что на согнутой руке можно удерживать больший вес, чем на вытянутой, что рычагом можно почти без усилий поднимать бревно, что на блоке можно подтянуть тяжесть, намного превышающую ваш собственный вес. Всем известно, что с размаху можно пробить рукой или ногой, скажем, лист фанеры, а без размаха нельзя. Все эти самоочевидные факты были подвергнуты тщательному анализу, приложены к боевой практике и систематизированы, превратившись в грозное оружие. Бодхидхарма и его последователи не изобретали поначалу новой техники — они лишь попытались совместить известные приемы с философией Чань. Так, отвергая всякую агрессию, они учили вначале парировать удар противника и лишь затем наносить решающий ответный удар. Однако, в отличие от христианского непротивления, чаньская «защитная» позиция в бою не означала отказа от схватки. Наоборот, она давала возможность духовно и физически сконцентрироваться, выявить слабые места нападающего, принять наиболее надежную стойку, вовремя сманеврировать. Наступательный потенциал, которым *у-шу* располагало в изысканности, как и оборонительный, ирридовали в действие лишь по мере надобности, постепённо.

Очень важным аспектом монастырской практики *у-шу* было установление глубокой личностной связи между наставником

и учениками, воспитание духа товарищества и взаимного уважения. В повседневных занятиях создавалась как бы имитация пограничной ситуации (реального боя), когда каждый должен был уметь постоять за себя и поддерживать в трудную минуту товарища.

Бодхидхарма не был профессиональным наставником воинских искусств и, вероятно, владел приемами рукопашного боя лишь в той степени, которая считалась необходимой и достаточной для благовоспитанного сына раджи. Тем не менее ученикам, пытаям дллетантам в этой области, познания патриарха в военном деле, вероятно, представлялись ошеломляющими. Нет ничего удивительного в том, что им нравилось чередовать унылые часы *цзо чань* (сидячей медитации) с более насыщенным времяпрепровождением. Совершенствование в силе и ловкости как путь к самопознанию и просветлению для здоровых молодых людей, составивших поначалу ядро шаолинской общины, являлось одновременно путем к самоутверждению, а через посредство личного опыта — и путем к утверждению нового учения. Это, конечно, не означает, что прошедшие соответствующий курс подготовки монахи при каждом удобном случае, подобно раблезианскому брату Жану, хватались за посох и избивали неприятеля, приговаривая: «Сдаваться-то ты сдавайся, а богу душу отдавай!» Но опущение силы, физического и морального превосходства над любым реальным или предполагаемым противником, бесспорно, придавало воспитанникам Шаолиня уверенность во всех своих действиях.

На первых порах обитателям Шаолиня было показано восемнадцать элементарных приемов, которые должны были составить минимальный комплекс самообороны. За последующие четырнадцать веков в китайском искусстве кулачного боя было разработано несколько тысяч комбинаций приемов, причем многие из них зародились в лоне школы Шаолиня, но упражнения Бодхидхармы всегда оставались неотъемлемой частью программы обучения. В них, насколько можно судить по современной школе Бодхидхармы (Дамо-цзюань), нашли законченное воплощение характерные особенности боевой практики Чань: концентрация, ослабление, контроль дыхания, плавность и незаметность переходов, повышенная координация движений, неослабный контроль за маневром противника, точность выполнения приема, следование специфическому ритму боя.

Введенный Бодхидхармой или его преемниками комплекс *у-шу* назывался «Восемнадцать движений рук архатов», поскольку именно в таких исходных положениях были запечатлены в скульптуре и фресках Индии канонические изображения архатов буддийского пантеона. Как гласит предание, Бодхидхарма ввел и специфическую разминочную гимнастику, изложив суть ее в трактате «Перемены в мышцах и сухожилиях» («И цзинь-цзин»). Этот курс также включал восемнадцать основных упражнений и был рассчитан исключительно на повышение общего жизненного тонуса монахов.

Трудно сказать наверняка, почему Бодхидхарма ограничился восемнадцатью приемами. Правда, может быть, больше он и сам не знал, но,

В Шаолине поощрялась практика ближнего боя, причем наряду с ударами обрабатывались различные виды захвата кисти руки с последующим воздействием на болевые точки. В единоборстве с сильным противником большей весомой категории умело захваченный мизинец мог скорее принести победу, чем несколько серий ударов руками и ногами. Впоследствии в рамках монастырской школы был разработан целый комплекс приемов, рассчитанных на захват руки.

На протяжении VI—IX вв., пока обитателям Шаолиня удавалось удерживать в тайне наиболее существенные элементы своего искусства, монастырская система самообороны успешно развивалась, обогащаясь за счет различных нововведений. В основном такие модификации являлись результатом изучения животного мира. Например, использование рук уже не ограничивалось ударом кулака, но включало также удары пальцами в положении птичьей лапы и резкое сжатие участков кожи (особенно в районе лица). Эта техника, возникшая в лоне школы Шаолиня, получила название «Орлиные когти» по аналогии с манерой орла убивать свою жертву, вонзая в нее когти и разрывая, «терзая» тело.

Первые патриархи Шаолиня разработали монастырский устав, который затем на протяжении веков неукоснительно соблюдался в чаньских общинах. Монахи вставали в пять часов утра и в любое время года проводили два часа в медитации на открытом воздухе. Несколько наставников с бамбуковыми палками в руках ходили между рядами и ударами по плечу будили нерадивых, начинавших дремать. Вслед за медитацией шла разминка и выполнение комплекса гимнастических упражнений. Большое внимание уделялось водным процедурам и массажу. То и другое производилось в специальных павильонах. После легкого завтрака несколько часов отводилось теоретическим занятиям.

Рукопашный бой, занимавший важное место в жизни обитателей Шаолиня, рассматривался как продолжение религиозной практики, своего рода активная медитация, ведущая к «прозрению».

Занятия *у-ишу* проходили во внутреннем дворе монастыря, либо под огромным двускатным навесом, прикрывавшим площадку для медитации, либо вокруг этого места. Вся братия выстраивалась рядами в определенном порядке, соответствовавшем семи рангам старшинства. Перед строем становился главный наставник воинских искусств, а рядом с ним четыре помощника, старших *шифу*. Ученики и учителя склонялись в ритуальное поклоне. В символическом приветствии левая ладонь, отожествляемая с охватывающей силой Инь, накрывала правый кулак — воплощение проникающей силы Ян. Произнес магические заклинания-*мантры*, приступали к повторению знакомых приемов и разучиванию новых. Движения, объединенные в короткие «связки» и обширные комплексы (*тао*), выполнялись дружно и слаженно.

В полдень шли обедать в трапезную. В рациие преобладали рис, соя, кукуруза, овощи, а также всевозможные полезные корни и травы. Некоторые блюда из овощей готовили так искусно, что по вкусу, запаху и внешнему виду они почти не отличались от мясных. Считалось,

скорее всего, мудрый патриарх опасался давать столь действенное оружие людям, лишь недавно приобщившимся к Чань. Возможно, он считал всемогущими две счастливых девятки, впоследствии составившие число канонических воинских искусств) вполне подходящим количеством приемов для начинающих, которое уже может гарантировать победу в столкновении с неукротимым мирянином. Не исключено, что здесь заложен и более глубокий смысл: учитьвая креативное начало Чань, Бодхидхарма дал своим последователям стимул для дальнейших поисков, указав верное направление. Главное в том, что разработанная Бородагатам Варваром система самообороны открыто противопоставила невооруженного человека вооруженному, тренированному, быстроту реакции и способности к мгновенной концентрации — физической мощи и умению орудовать мечом или копьем. В стенах Шаолиня этой «науке выживания» предстояло достигнуть новых высот, чтобы затем послужить народу, борющемуся против иноземных захватчиков.

Не говоря уже о специфике привнесенных Бодхидхармой приемов, отличия монастырской системы самообороны от светской были продиктованы рядом обстоятельств. Солдат или военачальник — а искусство кулачного боя уже с эпохи Хань в упрощенных формах практиковалось в семьях потомственных военных — почти всегда могли воспользоваться мечом, пикой, секирой, кинжалом, шестопером и т.п. В бою ставка делалась главным образом на владение оружием, причем чаще всего какой-либо определенной разновидностью, например, копьем с крюком или алебардой. Кулаки и палки могли пригодиться лишь в самом крайнем случае. Между тем монаху волей-неволей приходилось рассчитывать только на крепость рук да силу молитвы. Уставом буддийской общины монаху разрешалось иметь в личном распоряжении всемогущую (две счастливых девятки!) предметов, в том числе плоскую для полаяния, четки, трут и прочие совершенно непригодные для боевых действий вещицы. Были в этом списке также посох и нож, которые, конечно, не возбранялось пускать в ход при самозащите, но преимущество перед мирянином могло дать только виртуозное владение своим телом, отличная реакция, четкая постановка удара и блока. Лишь спустя столетия в практику монастырского *у-ишу* вошла отработка приемов с различными видами оружия.

Принципы военной подготовки монахов основывались на результатах сверхчеловеческих по трудности упражнений, позволявших надеяться, что боец всегда сумеет отразить выпад противника и нанести смертельный ответный удар рукой или ногой. Вот почему школе Шаолиня, в отличие от светского *у-ишу*, получившего все более широкое распространение в армии, были свойственны прежде всего жесткость и прямолнейность движений в сочетании с предельной резкостью. Не исключался, однако, и уход с линии атаки, хотя варианты такого ухода были весьма ограничены, если сравнивать их с практикой позднейших школ и направлений. Как правило, при уклонении от удара нога передвигалась по прямой линии в сторону, а бьющую руку нападающего встречал жесткий блок.

что вегетарианская диета не только позволяет свято соблюдать заповеди Будды, но и способствует очищению организма от шлаков, созданию идеального «сосуда» для циркуляции биоэнергии.

После краткого отдыха продолжались занятия *у-шу*, но теперь вся братия разделялась на три группы: новичков, «опоясанных вервием» (символической толстой веревкой, характерным атрибутом шаолинского монаха) и старых мастеров. Новички усердно осваивали базисные стойки и приемы, затрачивая порой месяцы и даже годы на шлифовку одного-единственного движения. Лишь спустя три года они допускались к работе с партнером в свободном спарринге.

Обучение воинским искусствам в Шаолине жилось на пяти принципах, составивших впоследствии фундамент всех школ китайского *у-шу*:
— постепенно наращивать нагрузки, не допуская срывов и травм;
— заниматься усердно и непрерывно в течение всей жизни;
— соблюдать умеренность в пище и не есть мяса, воздерживаться от алкоголя и распутства;
— при любых обстоятельствах соблюдать спокойствие и невозмутимость, памятуя о единстве жизни и смерти;

— соблюдать ритуал и следовать установленным традициям.
«Опоясанные вервием» занимались группами по четыре человека под руководством «старших братьев» — опытных наставников *шифу*. Они изучивали сложные комбинации приемов, применяя в схватке различные способы нападения и защиты. Старые мастера совершенствовались под присмотром главного наставника. Для них объектом изучения были «точечные касания», секретные методы дыхания и контроль жизненной энергии *чи*.

Под вечер три группы снова объединялись, чтобы продемонстрировать друг другу и «старшим братьям» свои достижения. Ежедневная «проверка успеваемости» позволяла наставникам судить об успехах и недостатках каждого. При этом излишняя самоуверенность и бахвальство жестоко карались: вызвав хвастуна перед строем, наставник легко доказывал ему кулаком несовершенство его познаний. Личный пример в обучении *у-шу* решал все. Учитель, потерпев поражение в схватке с учеником, хотя и сохранял престиж, но по отношению к данному ученику уже не мог считаться учителем. Этика Шаолиня предписывала мастеру до глубокой старости оставаться в форме и уметь противопоставить опыт и силу духа боевому азарту молодых. Не случайно в истории монашества осталось имя патриарха Линь Во. Почтенный старец сумел одолеть в поединке тридцать *шифу* подряд, не получив ни единого удара.

Поскольку схватки проводились в полную силу, без всяких скидок на «учебные» упражнения, монахи часто получали тяжелые травмы и должны были сами лечить поврежденных собратьев. Помимо традиционного медийинского канона, в их распоряжении были секретные приемы реанимации, связанные с системой «точечного касания». Как и способы поражения уязвимых точек на теле, подобные приемы

держались в глубочайшей тайне, порождая в народе легенды о сверхъестественных способностях шаолинских лекарей, причастившихся к святым святым Чань-буддизма.

Вечерние часы в монастыре обычно отводились медитации, философским беседам и диспутам, но молодым не возбранялось продолжать тренировки до поздней ночи.

Особенности той или иной шаолинской школы нередко объяснялись наметившимся к концу VII в. расколом секты Чань на северное и южное направления.

Обособление южной ветви Чань связано с именем Шестого патриарха Хуэй-нэна (637—713 гг.). Жизнь и деятельность этого выдающегося мыслителя подробно освещаются во многих источниках и окружены множеством романтических легенд. Для нас, однако, важно лишь то, что Хуэй-нэн в своей «Алтарной сутре», подытожившей пространственные устные наставления, сделал еще больший акцент на естественности, верности изначальной природе, отрицании книжной премудрости и необходимости какого-либо особого усилия во имя прозрения: «Тот, кто воплощает состояние *саньмэй*, делает это повсюду: ходит ли он, стоит или распускает о чем-нибудь, — все это есть постоянное превращение прямоты сердца».

Длительная упорная медитация и разучивание упражнений *у-шу* в учении южного Чань утратили свое первоначальное назначение, перестали считаться единственным путем к прозрению. В то же время последователи Хуэй-нэна культивировали другие методы постижения сути вещей и собственного «Я». Наставники Чань южной ветви использовали, помимо словесного поучения-паралока, и непосредственный, невербальный способ. Нередко для стимуляции прозрения использовался неожиданный удар палкой или зуботычина в ответ на самый невинный вопрос. Новшества преподания философских наук нашли отражение и в монастырском *у-шу*, где акцент переносился на умение ориентироваться в неожиданной ситуации, четко реагировать на всякий внешний раздражитель, действовать по звуку в темноте.

Чаньский патриарх Умэн (род. 1183 г.), составитель и комментатор знаменитого сборника классических парадоксальных диалогов VII—VIII вв. «Застава без ворот», приводит в пояснение такого метода весьма колоритное стихотворение:

Если ты чаньского мастера встретил в пути,

Слов понапрасну не трать, но и молча не вздумай пройти:

Дай ему-в челость, и пусть объяснится кулак.

Истинный мастер поймет, а иной обойдется и так!

Практика замены слова действием, причем действием провокационным, агрессивного, хотя бы по форме, характера, наложила отпечаток на всю дальнейшую историю монастырского *у-шу*.

Различия северного и южного стилей во многом были обусловлены этнопсихологическими особенностями населения. Не зря замечательный исследователь китайского национального характера Линь Ютан отмечает, что «люди в Хэнане известны воинскими доблестями и собачьим

упорством. Шаолиньские мастера кулачного боя, повстанческие вожаки и полководцы, становившиеся впоследствии императорами, — все эти герои средневековых авантюрных романов ведут происхождение от рослых, крепких, жизнелюбивых и неприятиятельных северян. Между тем к югу от Янцзы исторически сформировался другой тип китайца — утонченного и изнеженного, хитрого и изворотливого в делах, трусливого на войне, готового кататься по земле и кричать «Мама!» прежде, чем опустится занесенный кулак».

Видимо, чаньские наставникам в южных районах, и прежде всего в филиале Шаолинь в провинции Фуцзянь, поневоле приходилось прибегать к иным методам, нежели палочная дисциплина и доходящий до утомления тренинг. Для того чтобы воспитать из юных послушников настоящих бойцов, нужно было приложить немало усилий и изобретательности.

Повсюду в Поднебесной, на юге и на севере, на востоке и на западе, Чань-буддизм победно шествовал по городам и весям, привлекал все новых и новых adeptов, утверждая учение Бодхидахармы в веках. Казалось, ничто не может помешать этому триумфальному маршу, ничто не может остановить притока посвященных, владеющих сокровищами духа и тела — тайным искусством *у-шу*. Однако в конце эпохи Тан для буддизма в Китае наступили тяжелые времена. В 851 г. вспыхнуло восстание солдат и крестьян в Сычуани, в 852 г. — в Хунани. То были первые предвестники великой крестьянской войны 874—901 гг. Подавляя народные волнения, правительское обрушило удар и на буддийское духовенство, считавшееся одним из источников смуты. В течение нескольких последующих лет в стране было разрушено и сожжено 4500 больших буддийских монастырей и около сорока тысяч храмов. Не избежал общей участи и Шаолинь со всеми своими филиалами. Монахи, на время изгнанные из обителей, вынуждены были искать убежища среди мирян. Опасаясь преследователей, многие из них сменили расу на крестьянское платье или воинские доспехи. Гонения на буддизм вскоре прекратились, но Шаолинь уже не был прежней блестящей академией воинских искусств. Лишь несколько старых членов общины еще пытались поддерживать угасающую традицию и собирать секреты школы. Вырвавшись за монастырские стены, *у-шу* все глубже проникло в жизнь народа, приобретая принципиально новый, светский характер.

• Пусть уж лучше кости
Я на поле сражения даю,
Чем останусь в тиши,
В окружении
спокойной семьи!

Лу Ю (XII в.)

Почти тридцать лет бушевала над Китаем гроза крестьянской войны. В 907 г. рухнула обескровленная династия Тан, и еще полвека в стране продолжались междоусобицы. Тем временем на севере наращивало силы государство киданей-кочевников — империя Ляо. От Великой стены орды стеной неуклонно продвигались в центральные районы, преодолевая упорное сопротивление разрозненных китайских армий, сея на своем пути смерть и разрушения. В 946 г. пал Кайфын. Гибель Поднебесной предсказывали астрологи.

В 959 г. в поход против киданей выступила армия царства Позднее Чжоу во главе с императором Чай Жуном. Добившись некоторых успехов и освободив часть провинции Хэбэй, император внезапно заболел и умер. Руководство войсками перешло к прославленному полководцу Чжао Куаньину, который был провозглашен первым императором династии Сун и принял тронное имя Тай-цзу (Великий Предок). Недолгий срок правления этого энергичного военачальника (960—976 гг.) был ознаменован рядом реформ, направленных на укрепление централизованной власти и бюрократического административно-чиновничьего аппарата.

До конца своих дней император Тай-цзу не оставлял занятий *у-шу*. Еще будучи просто воеводой Чжао, он основал школу кулачного боя, которой дал название «Длинный кулак» (Чан-цзоань). Придя к власти, Тай-цзу учредил многочисленную гвардию, так называемые «отряды запретного города». В гвардии изучение приемов рукопашного боя без оружия считалось обязательным и приравнялось к прочим видам воинских искусств. Состязания по *у-шу* включались в программу

турниров, широко практиковавшихся при дворе, и победители пользовались особым расположением Сына Неба.

Школа «Длинный кулак» являлась переходным звеном от эзотерического монастырского стиля к массовому, доступному в первую очередь воинскому сословию. Сам Тай-цзун в молодости обучался *цзюань-шу* у одного из хранителей традиций Шаолиня. Видя недостатки косной системы рукопашного боя, издревле укоренившейся в армии, он попытался адаптировать сложный монастырский комплекс и приспособить его к реальным возможностям среднего солдата. Хотя придворные панегиристы и называли императора спасителем школы Шаолиня, его стиль не отличался оригинальностью, во многом уступая по эффективности классическому монастырскому *у-шу*. В основу 32 приемов школы «Длинный кулак» был положен принцип боя на дальней дистанции со стремительным передвижением по прямой. Использовались главным образом проникающие удары кулаком, «подушечкой» стопы и пяткой в ограниченных комбинациях. Из императорской гвардии новый стиль *у-шу*, сравнительно простой в усвоении и не требовавший обязательных для монаха запретов на мясо, вино и женщин, вскоре перебрался в гущу кайфанского простого люда, а оттуда разошелся по всей стране.

Однако Чан-цзюань на протяжении веков оставался излюбленным стилем армейской элиты. Дальние потомки Тай-цзу, оказывавшие героическое сопротивление монголам в XIII в., были известны как мастера Чан-цзюань. Не только офицеры и солдаты, но и многие отпрыски родовитых семейств, придворные аристократы усердно упражнялись в кулачном бое, рассматривая свои занятия как средство для продвижения в чинах. Известно, что при сунском императоре Шэнь-цзуне в монастырях, еще хранивших секреты Шаолиня, устраивались специальные курсы по обучению воинским искусствам для перспективных молодых военных. Преподавание велось по сокращенной программе школы «Длинный кулак».

Страстными ревнителями *у-шу* были и странствующие рыцари (*юй-цзя*), искали приключений, число которых неизменно возрастало после разного рода смут, мятежей и военных кампаний. Образ рыцаря-бродяги в высокой шляпе, с длинным мечом и крепкими кулаками в китайской литературе не менее популярен, чем соответствующий персонаж в европейских средневековых балладах и повестях. Этот благородный скиталец, всегда готовый вступить за слабого и покарать несправедливость, совмещающий в себе черты Ланселота и Робин Гуда, до самого недавнего времени оставался любимым героем народных рассказчиков-шопудов и не сходил со страниц авантюрных романов.

Больше всего, конечно, китайский рыцарь любил побаловаться с оружием. Однако многие легендарные защитники правого дела отличались и другими необычайными физическими способностями. Например, герой средневекового романа Ши Юйкуна «Трое храбрых, пятеро справедливых» Чжань Чжао не только прекрасно фехтовал и стрелял из лука, но и умел ловко взбираться на гладкий ствол,

прыгать с высокой башни без малейшего вреда, в мгновение ока взбираться на крышу. За столь выдающиеся качества император лично пожаловал Чжань Чжао прозвище Придворного Кота. Еще один герой романа, по прозвищу Золотоволосая Мышь, обладал способностью пролезать в звериные норы, слуховые оконца и прочие отверстия, куда нормальный человек с трудом мог просунуть голову. Каким образом совершались подобные чудеса ловкости? Конечно, благодаря таинственному искусству Дао...

Странствующие рыцари, чаще всего с детства обучавшиеся премудростям военного дела у наставников—даосов или чанских монахов, были в буквальном смысле слова профессионалами. Но уже в эпоху Сун, принимая активное участие в народных восстаниях, они охотно делились опытом со всеми желающими. Крестьянские армии, собиравшие под свои знамена сотни тысяч воинов, зачастую не уступали выучке карательным отрядам. Организованному обучению приемам рукопашного боя немало способствовала и деятельность влиятельных тайных обществ, носивших религиозную окраску,—«Мин-цзяо», «Милэ-цзяо» и «Байлянь-цзяо». В XIII в. они слились в одну секту под названием «Белый лотос» («Байлянь-шэ»).

Общим для всех сект было учение о грядущем мессии, будде Майтрей (Милэ). Вне зависимости от преобладания тех или иных религиозных влияний (буддизма с примесью даосизма, манихейства, местных языческих верований и т.п.), они проповедовали идею изначального равенства людей как детей единой «Не-рожденной матери» (Ушэн Лаому). Согласно легенде, Ушэн Лаому некогда разгневалась на порочный род человеческий и вознамерилась его уничтожить. Затем, однако, владычница сменила гнев на милость и оставила людям путь к спасению, к достижению *нирваны*. Кроме того, в дальнейшем она поощряла приход на землю спасителя Майтрейи для свершения «божьего суда» и установления царства справедливости. В противоположность характерной для классического буддизма концепции пассивности, члены секты выдвигали идею активной подготовки к грядущему блаженству. При этом в среде крестьян и бедных горожан, не слишком искушенных в проблемах теологии, особое значение придавалось физическому аспекту самосовершенствования, и прежде всего овладению приемами самообороны.

История «Белого лотоса», насчитывающая около полутора тысяч лет, уходит корнями в начало V в., когда монах Хуэй Юань основал буддийское «Общество лотоса» («Ляньшэ»). Согласно верованиям секты, периоду Прошлого человечества соответствовала стадия «синего солнца», когда миром правил будда Кашьяпа, восседавший на троне в виде синего лотоса. Настоящее рассматривалось как стадия «красного солнца». Миром правит Шакаямуни, и тронем ему служит красный лотос. Грядущее — стадия «белого солнца», когда Майтрейя займет свое место на белом лотосе.

Секты типа «Белого лотоса», насчитывавшие подчас многовековую историю, были своего рода религиозно-политическими объединениями,

игравшими не последнюю роль в классовой и национально-освободительной борьбе китайского народа.

Общество «Белый лотос» дало название широко распространенной школе *у-шу*, сочетавшей особенности монастырской и светской систем самообороны. Хотя учение о приходе Майтрейи, в сущности, не соотносилось с постулатами Чань, руководители заговорщиков немало позаимствовали из практики чаньских монастырей в плане духовной и физической обработки неофитов. Боевое ядро общества свято соблюдало принципы жесткой дисциплины, верности наставнику (вождю), преданности идее. Устав и провозглашенные им моральные заповеди имели немало общего с уставом Шаолиня. С другой стороны, хотя Чань всегда оставался религией интровертной, обращенной исключительно на внутреннюю жизнь и чуждой политике, монахи сочувственно относились к деятельности «Белого лотоса» и нередко оказывали поддержку повстанцам или укрывали их от преследования. Здесь играли роль и чисто формальные моменты, например то, что Майтрейя считался покровителем индийской секты йогачар, к которой, как мы знаем, принадлежал и родоначальник Чань — Бодhidхарма. Служало, что чаньские монахи, в том числе прошедшие курс военного обучения, покинув свою обитель, становились активными членами «Белого лотоса».

Среди важнейших положений программы «Белого лотоса» значились требования общности имущества, отмены сословий, равенства мужчин и женщин. Последнее, как это ни странно, наложилось заметный отпечаток на технику школы «Белый лотос», а в дальнейшем — и на ряд более поздних школ. Поскольку женщины везде и всюду тренировались наравне с мужчинами, необходимо было выработать какой-то модифицированный вариант шаолиньского курса *у-шу*. Значительно уступая мужчинам в мускульной силе, женщины больше полагались на хлесткие удары ногами в голову, нырки, уклады и уходы переворотом. Вместо блока, сдерживающего всю мощь натиска противника, стали применяться мягкие, приостанавливающие или отводящие блоки. Естественно, эти нововведения со временем стали также успешно использоваться мужчинами. Иногда полнота компетенсировала недостаток арсенала приемов или отсутствие долготелней шлифовки. Ведь некоторым крестьянам приходилось осваивать *у-шу* в походных лагерях, в сжатые сроки.

Вплоть до начала XIV в., когда общество было запрещено и разогнано монгольскими властями Китая, «Белый лотос» продолжал готовить кадры квалифицированных мастеров борьбы без оружия для отрядов мятежных крестьян, сражавшихся не только против феодалов, но и против иноземных завоевателей. Техника школы обогащалась и достижениями «частных» специалистов по кулачному бою, перенявших свои познания у даосских отшельников или получивших их по наследству.

«Ренные заводы», в подробностях описывающие похождения удалых повстанцев Сун Цзяна, изобилуют колоритными сценами всевоз-

можных потасовок. Чаше всего героем таких схваток выступает свирепый и необузданный богатырь Ли Куй — Черный Вихрь. Однажды, например, Ли Куй случайно выпустил всю рыбу из садка в рыбацкой лодке, и тогда...

«Придя в себя, все рыбаки кинулись к своим лодкам и, схватив бамбуковые шести, бросились на Ли Куя. Ли Куй рассвирепел. Он сбросил халат, под которым носил только пестрое полотенце, повязанное на бедрах, и ринулся на своих противников. Оружия у него не было. Схватив человек шесть, он начал вертеть их так, как вертят лук, когда хотят оторвать головку».

Пока, шло это избивание, на берегу появился инспектор рыбной торговли, тоже молодец не из последних, и сделал выговор Черному Вихрю.

«Ни слова не говоря, Ли Куй повернулся и с шестом в руках ринулся на говорившего. Однако тот не растерялся и выхватил у него шест. Тогда Ли Куй схватил инспектора за волосы, а инспектор старался поймать Ли Куя за ноги, чтобы повалить его. Но разве мог он справиться с Ли Куем, который был силен как буйвол? Ли Куй отшвырнул его от себя, и инспектор больше не осмеливался схватиться с ним вплотную. Правда, он еще пытался нанести Ли Кую несколько ударов кулаком под ребра, но Ли Куй даже не почувствовал этого. Попробовал инспектор пнуть Ли Куя ногой, но Ли Куй только опустил голову, взмахнул своим огромным, как железный молот, кулаком и с треском опустил его на спину противника. После этого инспектор уже не мог больше сопротивляться...»

Другими словами, Ли Куй на финальной стадии боя уклонился от удара ногой в голову, зашел в тыл противнику, который после удара стоял к нему боком, и нанес из такого положения удар по позвоночнику типа «железный молот». В данном случае переводчик, вероятно, не совсем точно передал смысл образа, ибо сравнение с железным молотом характеризует не столько объем кулака, сколько собственно название приема. Однако и богатырь Ли Куй, проходивший науку кулачного боя «между делом в стане Ляншаньбо, мог оказывать беспримерно в схватке с настоящими мастерами *цзюнь-шу*, о чем повествует другой эпизод — встреча Черного Вихря с незнакомцем на большой дороге.

«— Ты что это глаза палишь на меня? — спросил Ли Куй.

— А что ты за барин такой? — спросил в свою очередь детина. Ли Куй ринулся было на незнакомца. Но незнакомец поднял кулак и так хватил Ли Куя, что тот так и шлепнулся задом на землю.

«Ну и кулак у этого парня», — одобительно подумал Ли Куй. Не поднимаясь с земли и глядя на незнакомца снизу вверх, он спросил: — А тебя как зовут, приятель?

— Нет у меня имени, — ответил тот. — Если хочешь драться, так давай! Нечего болтать попусту!»

Кстати, называть свое имя при поединке в Китае считалось не менее существенным, чем в средневековой Европе. Отказ называть имя воспринимался противником как оскорбление.

«Тут уж Ли Куй расшарпел. Но только он вскочил на ноги, как незнакомец дал ему пинка под ребра, а затем пнул его еще раз.

— Нет, не справляться мне с тобой! — признался Ли Куй и, поднявшись с земли, пошел прочь.

Немудрено, что Цзяо Тину (так звали незнакомца) удалось без труда одолеть Черного Вихря, с которым они потом крепко подружились. Ведь в роду этого юноши три поколения подряд занимались *цзюань-шу*, и секретные приемы переходили от отца к сыну как грозное семейное оружие. Справиться с дилетантом, даже такой силы и ловкости, как Ли Куй, для профессионала было проще простого. Достаточно оказалось всего двух ударов кулаком и удара ногой в солнечное сплетение. Любопытно, что противники в целом следуют классическим предписаниям школы Шаолиня: сильный проникающий удар кулаком или ступней, ограниченный маневр, никаких прыжков и сложных пируэтов. Позже мы увидим эволюцию стиля, так как уже к XIII в. «Белый лотос» оформился в самостоятельное направление.

На подмостках китайских театров и поныне еще можно видеть сцены, в которых герои демонстрируют всевозможные виды воинских искусств. Одна из самых любопытных интермедий такого рода — борьба У Суня по прозвищу Странствующий Монах со стражниками. Силач У Суня, оклеветанный недоброжелателями, попал в темницу. Желая избавиться от него, правитель области велел перевести У Суня в другой город и приказал четырем стражникам по дороге прикончить бунтовщика. И вот У Сунь со связанными руками, с тяжелой деревянной колодой на шею оказался в чистом поле лицом к лицу с четырьмя вооруженными до зубов солдатами. Дальше события развивались стремительно. Действуя только ногами и громоздкой кангой, удалец из Линшаньбо справился сначала с двумя противниками, а затем и с остальными, пустившимися было наутек. Едва ли даже самый квалифицированный мастер *у-шу* согласился бы померяться с У Сунем местами, зведомо зная, что ему придется расщипывать лишь на свое проворство да на силу пинка. Однако легкомысленному Странствующему Монаху доводилось бывать в переделках и похлеще. Как-то раз, в подлинном, проходя через горный перевал, У Сунь подвергся нападению исподлинного тигра-людоеда, который давно уже терроризировал окрестности. Увернувшись от первого прыжка, богатырь изловчился схватить тигра за загривок и несколько раз так хватил хищника кулаком по голове, что тот испустил дух.

Искусством кулачного боя в повстанческом лагере владели очень многие. Крестьянам начальные элементы *у-шу* компенсировали нехватку оружия, активистам тайных обществ и связным помогали чувствовать себя уверенно там, где ношение оружия было запрещено или применение его могло вызвать нежелательные последствия. Иногда мастера *у-шу* из вольного люда любили и покуражиться, сознавая свою физическую безнаказанность. Так, попав в дом арендатора богатого помещика,

прое молодцев Сун Цзяна без спросу съели хозяйского петуха и отказались платить. Открывший пропажу работник решил в отместку выдать всех троих властям за хорошее вознаграждение. Ссылаясь подмогу, он завопил что было мочи.

«В тот же миг из дома выскочили пять огромных голых парней. Они набросились на Ян Сюня и Ши Сю, но последний пять раз взмахнул кулаком и нанес каждому из нападающих всего по одному удару, после чего они замертво повалились на землю».

Как видно, Ши Сю хорошо знал не только как бить, но и куда именно. В эпоху Сун *у-шу* значительно обогатилось благодаря стараниям «настных практиков», даосов и буддийских монахов, которые нередко совмещали в своем лице лекаря и наставника воинских искусств. Они развили зародившуюся за стенами Шаолиня теорию уязвимых мест на теле человека и сделали ее всеобщим достоянием. Все нервные центры, мышцы, слабо прикрытые мягкими тканями кости, точки на энергетических меридианах вошли в список основных «целей поражения». Рядовые бойцы могли и не знать всех тонкостей — им достаточно было основ, но и эти основы неперестанно расширялись по мере того, как росла ввысь пирамида приемов *у-шу*.

При Сунях, в период грандиозных восстаний и жестоких битв с северными кочевниками, народное искусство кулачного боя, в отличие от монастырского, существовало в теснейшей связи с навыками владения оружием. Большинство членов «Белого лотоса», объединявшего сотни тысяч людей, были мирянами и потому считали необходимым сражаться с угнетателями не только кулаком и посохом, но мечом или пикой. Как раз в XI—XII вв. наивысшего расцвета достиг культ покровителя храбрецов, бессмертного патрона всех конспиративных религиозных обществ Предка Люя.

Согласно легенде, Луй Дуньбинь (иначе Луй Янь), живший в эпоху Тан, обладал необычайными талантами в области гуманитарных наук. Успешно слав экзамены и получив высокую степень, он неожиданно повстречался в горах с даосским отшельником Чжунли Цзоанем и стал его учеником. Овладев секретами так называемого сянь-даосизма, то есть даосской йоги, Луй приобрел сверхъестественное могущество и неуязвимость. С помощью своего чудотворного меча, а иногда и без него отважный воитель побеждал драконов и тигров, защищая обездоленных и восстанавливая попранное правосудие. Свыше четырехсот лет, повествует предание, странствовал Предок Люй по Поднебесной, так что, может быть, кто-нибудь еще видел его в XIII в., когда Луй Янь был официально причислен к восьми бессмертным даосского пантеона. Предку Люю поклонялись и крестьяне в повстанческих отрядах Сун Цзяна и Фань Ла, и солдаты императорской армии, ухажившие защищать северную границу. Считается, что Луй создал классическое направление фехтования на китайских больших мечах с расширяющимся кверху лезвием. Он же якобы разработал и приемы отражения меча подручными средствами — посохом, короткой дубинкой, скрученным плашом, веером или шляпой.

Одним из воинственных наследников Предка Лоя был и знаменитый сунский полководец, герой многолетней борьбы с чжурчжэньскими ордами Юэ Фэй, или Юэ Уму (1103—1141 гг.), внедривший в армии новый стиль *у-шу*. Выходцу из бедной крестьянской семьи, Юэ Фэю волею судьбы довелось воспитываться вместе с сыновьями крупного помещика. Его наставником в воинских искусствах был Чжоу Тун из Шаньси, хорошо знакомый со школой Шаолина. Юэ Фэй преуспевал в ученье и скоро оставил далеко позади всех своих соотоваршней. Излюбленным его оружием было копьё, полученное, согласно легенде, от волшебной змеи, но и в кулачном бою он не знал себе равных. В классическом романе Цянь Цая «Сказание о Юэ Фэе» (XVIII в.), написанном по мотивам народного эпоса, герой при помощи кулаков решает порой сложные проблемы.

Например, при первом знакомстве со своим будущим соратником и верным другом Ню Гао юный Юэ Фэй предлагает ему сразиться без оружия. Ничего не подозревающий Ню Гао, который до этого преспокойно грабил в одиночку целые купеческие караваны, естественно, соглашается.

«Привнес сабли, к седлу, разбойник соскочил на землю и с подлыми кулаками бросился на Юэ Фэя. Тот увернулся и очутился за спиной противника. Разбойник хотел нанести Юэ Фэю удар в грудь, но юноша мгновенно отскочил в сторону и дал подножку. Детина во весь рост растянулся на траве.

— Блестящий прием! — восхищенно закричали братья. — Великолепно!»

Получив высокое звание юаньшуйа и став во главе армии, Юэ Фэй в первую очередь столкнулся с проблемой повышения боеспособности солдат, сильно подорванной пафистским курсом южносунского двора. Падение дисциплины, мародёрство и дезертирство превратились в обычное по тем временам явление. Полчища чжурчжэней продвигались с севера на юг, встречая лишь вялое сопротивление отдельных гарнизонов. Юэ Фэй начал с азов. В кратчайший срок он ввел железную дисциплину, многократно усилил физическую подготовку личного состава. Повсюду к его армии примыкали отряды народного ополчения. Юэ Фэю удалось нанести чжурчжэням ряд сокрушительных поражений и добиться передела в ходе войны. Сам полководец не дожидаясь победы. По навету завистников он был арестован и предан мучительной казни. Однако дело Юэ Фэя не погибло.

Укрепление дисциплины и воспитание солдат Юэ Фэй осуществлял преимущественно путем введения обязательных часов «физподготовки». Часы эти, сопровождавшиеся пространными наставлениями, распределялись соответственно между интенсивной разминочной гимнастикой, упражнениями с холодным оружием, стрельбами из лука и арбалета и занятиями *цюань-шу*. Будучи человеком энергичным и предприимчивым, Юэ Фэй сам разработал гимнастический комплекс из двенадцати упражнений и проинструктировал командиров о его применении. Почти все движения в гимнастике Юэ Фэя носили утилитарный характер

и представляли собой усовершенствованную разновидность шаолинского *у-шу*. В китайской армии комплекс Юэ Фэя почти без изменений использовался еще в XX в.

Юэ Фэй также лично составил для своих войск пособие, которое впоследствии было названо «Приемы кулачного боя Юэ Фэя» («Юэ Фэй лян цюань»). В нем обобщались приемы принципиально новой школы *цюань-шу*, известной ныне как «Обрушивающиеся руки Юэ» (Юэ сань-шоу) и послужившей базой для многих более поздних школ и направлений.

В разработке приемов своей школы Юэ Фэй стремился использовать не только достижения Шаолина, но и знакомые каждому солдату навыки обращения с копьем и мечом. Он сделал упор на молниеносные рубящие и колющие удары. В отличие от большинства прочих школ, Юэ сань-шоу позволяла удары почти прямой рукой сверху или сбоку с некоторым замахом. Ноги также часто выбрасывались не от колена, а «футбольным» прямым, сильным и высоким ударом снизу. Основное приложение силы шло по вертикали, передвижение осуществлялось по прямым линиям. Стремительный каскад ударов обрушивался на противника сверху и с боков, подавляя его сопротивление, парализуя, лишая воли к победе. Большое внимание в стиле Юэ Фэя уделялось обманным пассам, устрашающим выкрикам и гримасам, которые в боевой обстановке зачастую оказывались очень эффективными.

Юэ Фэй, согласно преданию, впервые стал широко применять удары типа «рука-меч» ребром ладони, тыльной частью кулака и кисти, собранными вместе пальцами (типа «рука-копье»), суставами фаланг пальцев. Все эти новшества в сочетании с использованием агрессивной техники «Орлиные когти» сослужили хорошую службу сунским солдатам. «Легче передвинуть гору, чем разбить воинов Юэ Фэя», — говорили посрамленные чжурчжэни. Впоследствии стиль Юэ Фэя дал основу для развития одного из наиболее распространенных в Китае направлений *у-шу* — «мягкой» школы «Направленной воли» (Син-и).

Императоры и полководцы, солдаты и монахи, купцы и крестьяне — все в той или иной мере отдавали дань искусству *у-шу*, которое превратилось в национальный спорт, национальное достоинство и гордость китайцев. Однако, если бы кулачный бой и дальше продолжал развиваться лишь в солдатских казармах и разбойничьих становищах, его могла бы постигнуть плачевная участь многих великих изобретений человечества — стандартизация, упрощение и, в конечном счете, вульгаризация. Для совершенствования уникальных особенностей различных стилей *цюань-шу* и выведения их на качественно новый этап требовалось продолжение кропотливых «лабораторных» экспериментов.

*Будь же грозен, как тигр,
Стремительен, как дракон.
В битве путь обретешь
И познаешь святой Закон!*

Из канонов Шаолиня

Монгольское владычество, принесшее в XIII—XIV вв. неисчислимые бедствия китайскому народу, послужило косвенной причиной оживления деятельности мастеров *у-шу*. Повсюду члены тайных обществ, объединившихся под эгидой «Белого лотоса», разучивали приемы нападения и защиты, готовясь к освободительной войне. Строгий запрет на ношение оружия выдвинул на передний план искусство *цюань-шу*, изучение которого приравнивалось к постижению глубин философии и буддийских добродетелей. Возникли новые школы.

Вполне естественно, что страдавшие под игом иноземных завоевателей китайцы обращались в поисках утешения и моральной поддержки к учениям древних мудрецов. Ущемленное чувство национальной гордости искало оправдания в трактатах Конфуция, где говорилось о конечном торжестве добра и наказании зла, о благородстве духа и воспитании характера. Наставления о том, как преодолевать трудности на жизненном пути, можно было найти лишь в книгах великих даосов — Лао-цзы, Ле-цзы, Чжуан-цзы, да в проповедях Буддизма. Подъем патристических настроений в эпоху Юань, пробуждение острого интереса к даосской философии и переход многих школ *у-шу* на нелегальное положение привели к усилению мощных религиозно-политических сект типа «Белого лотоса». В 1351—1368 гг. народное восстание «красных повязок», во главе которого стояли знатоки *у-шу* Хань Саньтун и Хань Линьэр, положило конец господству династии Юань и привело на трон Поднебесной династию Мин.

С начала правления династии Мин (1368 г.) монахи Шаолиня поддерживали тесные связи с императорским двором. Первый минский император Хун У благоволил к бритоголовым мастерам воинских искусств. Выходец из семьи зажиточных крестьян, Чжу Юаньчжан, будущий император Хун У, вошел на трон Поднебесной исключительно благодаря личному мужеству и военным талантам. В его роду истари передавались традиции кулачного боя и фехтования на больших мечах.

Слава непобедимого воителя помогла Чжу Юаньчжану собрать мощную народную армию и нанести сокрушительное поражение монголам.

Направив в Шаолинь посланцев с заверениями в благоволении, Чжу Юаньчжан попросил их помощи в борьбе с иноземцами. Настоятель Хуэй Фу откликнулся на просьбу полководца и предоставил в его распоряжение шестерых опытных мастеров, которые помогли в кратчайшее время обучить армию приемам рукопашного боя. Предание гласит, что с помощью шаолиньских монахов Хун У сумел быстро завладеть Пекином и изгнать монголов в северные степи, за Великую стену. Монахи-советники в дальнейшем стали сановниками императорского двора. Одному из них, в частности, была поручена реставрация Стены.

При восшествии на трон императора Юн Лэ (правил в 1403—1425 гг.) на церемонию был приглашен шаолиньский патриарх Сюань Цзигуань. Монастырю вновь были пожалованы деньги и земельные угодья. Влияние монахов при дворе заметно возросло. Юн Лэ, умелый политик и решительный реформатор, перевел столицу из Нанкина в Пекин, навел порядок в сельском хозяйстве страны, санкционировал ряд великих морских плаваний, провел чистку чиновничьего аппарата и предпринял немало других важных преобразований. Опорой трона при Юн Лэ стала тайная полиция, которую возглавил деятельный шаолиньский монах Чжан Во (1376—1426 гг.). Формально он ведал сношениями с отдаленными провинциями и распределением государством, но благодаря своему редкостному уму и энергии оказывал решающее влияние на политику двора. Как и подобало одному из высших иерархов Шаолиня, Чжан Во был крупным мастером *у-шу*. Круг его агентов был чрезвычайно широк и пополнял главным образом за счет монахов чаньских монастырей, военнизированных филиалов Шаолиня, разбросанных по всему Китаю и за его пределами — в Корее, Сиаме, Лаосе, Бирме и Вьетнаме.

Блудя интересы трона, Чжан Во проводил большую часть времени в разъездах. Обнаружив во владениях наместника какой-нибудь провинции сепаратистские настроения, он плел нити заговора, и вскоре строптивец умирал от неизлечимой болезни или получал смертельную рану на охоте.

Монашеская раса и недолужные познания в военном деле обесценивали Чжан Во уважение правителей, доверие полководцев и признание простоты. Всеюду, куда бы ни заносила его судьба, он не упускал случая сразиться с местными силачами, бесстрашно выходя с голыми руками против нескольких вооруженных противников. Если верить легенде, он был инициатором внедрения шаолиньского кулачного боя в монастырских школах Юго-Восточной Азии, охотно посылая своих людей под видом миссионеров, а также вербуя агентов на местах и приглашая их на обучение в Китай. В 10-е годы XV в. посланцы Чжан Во проникли и на Окинаву, принеся с собой традиции шаолиньского *у-шу* — прообраз будущего *каратэ*.

При жизни Юн Лэ Шаолинь определял всю политику минского двора. Сокровищница монастыря ломилась от богатств, тучные

земельные угодья обрабатывались тысячами крестьян. Указом императора в подчинение Шаолиню были переданы четыре окрестных монастыря: Баи-сы, Энцзи-сы, Хуэйсань-сы и Байлоу-сы. Однако новый император Хун Цзи, тяготившийся опекой воинственных монахов, решил избавиться от всепильной тайной полиции и от коварного «серего кардинала». Он повелел казнить Чжан Во и истребить его людей. Шаолинская братия поклялась отомстить за смерть Чжан Во и, возможно, именно поэтому самонадеянный император вскоре покончил с собой. Но отношения монастыря с двором были безнадежно испорчены. Новые правители страны старались избегать помощи могущественного «ордена». Чанское духовенство на время отошло от политической борьбы, предоставив арену тайным обществам и сектам наподобие «Белого лотоса».

Многие *шифу* предпочитали из гуманных соображений унести с собой наиболее опасные тайны в мир иной. Один из мастеров, например, завещал выбить на своем надгробии следующую эпитафию: «Дети мои, здесь погребено всеобъемлющее Учение. Сокрытая здесь мудрость — это богатство, которое никогда не увидит света дня. Молчание было необходимо, чтобы уберечь Учение от неразумных, — иначе могли эту нельзя было бы назвать могильной мудрости».

Немногие хранители секретов Шаолиня имели больше всех причин для сдержанности. Во-первых, им запрещалось обучать лиц, не являющихся буддийскими монахами или хотя бы послушниками. Во-вторых, они опасались жестокой конкуренции, так как в миру уже было немало мастеров, способных успешно соперничать с питомцами Шаолиня. Подобная дискредитация и без того уже пошатнувшейся традиции могла бы иметь трагические последствия. Наконец, учитывая всеобщее падение нравов в хаосе антимонгольской борьбы и междоусобиц, приходилось задумываться, как бы из вчерашнего ученика не вышел обыкновенный разбойник с большой дороги. В конце концов шаолинская школа оказалась перед выбором: превратиться в некий реликт, лишенный всякой практической ценности, или... встать на путь радикального обновления.

В истории *у-шу* возрождение Шаолиня связано прежде всего с именем Цзяо Юаня. Несмотря на то, что этот человек внес громадный вклад в дело развития воинских искусств и оставил сотни учеников и последователей, эзотеричность методика передачи «знания вне письмен» привела к появлению невосполнимых провалов в биографии Цзяо Юаня. Согласно одной версии, он жил в эпоху Юань. Однако то была эпоха монгольского владычества, сопровождавшегося гонениями на *цзюань-шу*, и едва ли в такое мрачное время Шаолинь мог достигнуть расцвета. Факты указывают на то, что Цзяо Юань и его ближайшие сподвижники действовали в период правления Минов, предположительно в конце XV в.

Цзяо Юань происходил из богатого рода Янь. В юности он получил великолепное классическое образование, включавшее и солидный комплекс воинских искусств. Особенно заметный талант проявил юноша

в фехтовании на больших мечах. Увлечшись философскими проблемами бытия, он решил удалиться в монастырь и полностью посвятить себя изучению проблемы гармонии духа и тела. Стоит ли удивляться, что выбор его пал на хэнаньский Шаолинь, где все еще витала тень сурового Буддихармы. Так профессиональный мастер меча, по примеру многих своих собратьев, превратился в преподобного Цзяо Юаня, одного из смиренных братьев шаолинской общины.

Он был прилежным учеником и очень скоро овладел основными приемами *у-шу*. По прошествии нескольких лет Цзяо Юань разработал новые комбинации известных движений и добавил к ним кое-какие свои находки.

Разработанные Цзяо Юанем 72 приема захвата рук составили особый раздел шаолинского искусства борьбы и под тем или иным названием вошли в арсенал почти всех школ *цзюань-шу*. В зависимости от места и времени эти приемы называли то «искусство болевых замков» (*цзоку-шу*), то «искусство разрыва мышц и сухожилий» (*фэнцзинь-шу*), то «дьявольская рука» (*диша шу*). Основанные на хорошем знании анатомии и законов биомеханики, приемы Цзяо Юаня были безошибочно ориентированы на болевые точки в суставных соединениях. С их помощью можно было в мгновение ока обезвредить противника, лишив его возможности пошевелиться, или удерживать захваченного врага, чтобы затем связать его. Впоследствии заимствования из *цзоку-шу* стали важным подспорьем японских мастеров *дзю-дзюцу*, а в технике борьбы *айки-до* можно усмотреть прямые параллели с находками преподобного Цзяо.

Хотя все его новшества были приняты и успешно внедрялись в практику, Цзяо Юань не остановился на достигнутом. Он хорошо знал, что Китай буквально наводнен специалистами *у-шу* самых различных школ, направлений и уровней подготовки, у которых есть чему поучиться. Покинув стены Шаолиня, он отправился странствовать по городам и весям в надежде встретить истинного мастера. Чаянья его сблылись совершенно неожиданно в маленьком городке провинции Ляньчжоу.

Как-то раз, выйдя с постоялого двора, Цзяо Юань оказался свидетелем странной сцены. Подвыпивший верзила, грубо ругаясь и размахивая руками, приставал к тешушному старичку — торговцу на улице. Тот вежливо пытался урезонить хулигана, но, как видно, без особого успеха. Наконец, молодой негодяй вплотную подошел к старичку, занес над ним кулак и — без сознания свалился на землю. Цзяо Юань успел только заметить, как старик притронулся двумя пальцами к ногам нападавшего. Будучи сам знатоком и ценителем эффективных жестов такого рода, Цзяо Юань представился и смиренно попросил объяснений, как досточтимому старцу удалось в мгновение ока укротить дикого противника. Видимо, скромное, но вполне профессиональное обращение монаха понравилось престарелому торговцу, и они прониклись взаимной симпатией. Торговца звали Ли Чэн. Ему было шестьдесят лет, и большую часть жизни он занимался изучением борьбы без оружия, основываясь на анатомических экспериментах

старых мастеров. Собственные познания, которые заслуживали всяческого уважения, Ли Чэн был склонен приуменьшать. Однако он поведal новому знакому, что у него есть близкий друг в провинции Шаньси, который действительно кое-что смыслит в *у-шу*. Решили вместе отправиться в Шаньси.

Бай Юйфэн из Шаньси оказался и впрямь человеком незаурядным. Лет пятидесяти от роду, он обладал крепким телом, пытливым умом, исследователя и широчайшей эрудицией. Своей школы он не имел, но был прекрасно осведомлен о секретах всех ведущих школ *у-шу* своего времени. На досуге он совершенствовал отдельные приемы и создавал новые комбинации, хотя им нелегко было найти применение в мирной жизни.

Цзяо Юань понял, что такого случая упустить нельзя, и решил увлечь расположенных к нему друзей фантастической на первый взгляд идеей. Он предложил объединиться, чтобы вместе создать универсальную, непревзойденную систему *у-шу*. Почему школы постоянно конкурируют между собой? Почему величайшие достижения даосов и буддийских монахов рождаются и умирают где-то в глуши непроходимых гор, недоступные простому смертному? Не пора ли возродить искусство *цзянь-шу* во имя грядущих поколений?

Так три крупнейших мастера своего времени впервые в истории китайского *у-шу* заключили союз и приступили к подлинно творческому сотрудничеству. Их лабораторией стал все тот же старый хнаньский Шаолинь, радушно предоставивший знаменитым *шифу* пищу, кров и молодых ассистентов в избытке.

Цзяо Юань ознакомил коллег со своей системой семидесяти двух приемов, из которых многие им были известны. В конечном счете Шаолинь давал несколько видоизмененную классическую школу ударов и блоков, без которой немислимы были никакие прочие варианты кулачного боя. Сам Цзяо Юань тоже так считал, поэтому, будучи отличным организатором и методистом, он предлагал вести дальнейшие исследования в трех направлениях, чтобы оптимально использовать индивидуальный опыт каждого из трех соавторов. Что мог, например, предложить Ли Чэн? Старец Ли владел тайной «медленной смерти», страшным и разрушительным оружием — искусством «эффективного касания», поражения уязвимых точек, а также искусством реанимации и точечного массажа.

В китайских романах и повестях описано немало случаев «порчи», которую непонятным способом насылают даосы, чаньские монахи или члены «Белого лотоса». Существует ли какое-либо правдоподобное объяснение подобных чудес? Здесь, пожалуй, остается только доверять китайским источникам. Микроскопический диаметр точек, сложность их локализации и практическая неуязвимость для удара широкой поверхностью (кулаком, ногой, головой) фактически исключают возможность случайного попадания. На овладение искусством «эффективного касания» в полном объеме уходило не менее пятнадцати лет, но зато потом мастер мог выйти на поединок с фехтовальщиком,

вооруженный, например, палочками для еды, и нанести удар таким образом, чтобы противник умер не сразу, а спустя несколько часов или дней.

Однако искусство Ли Чэна, неотразимое в случае столкновения с дилетантом, было не так просто применить против опытного бойца, который, по идее, не должен подпускать к себе вероятного противника. Без совершенствования тактики и техники ведения боя никакое знание уязвимых точек не могло гарантировать победы, и все три *шифу* во главе с Цзяо Юанем прекрасно это понимали. Вот почему решено было подвергнуть серьезной модификации классическую технику старого Шаолиня. Используя свои теоретические и практические познания, Бай Юйфэн предложил обновить и усовершенствовать традиционные «звериные» стили и способы ведения боя, известные со времен Хуа То и получившие распространение почти во всех светских и монастырских школах. Отобранные из многих других, стили «Тигра», «Дракона», «Леопарда», «Змеи» и «Журавля» должны были сосуществовать в рамках единого комплекса из 170 приемов шаолиньского *у-шу*. Особенности стилей, сохранившихся до наших дней, приблизительно следующие:

В стиле «Тигра» боец чаще всего принимает низкую устойчивую исходную стойку: стойку «всадника» (переднюю с упором, заднюю с упором или нечто в том же роде). Передвижение осуществляется преимущественно по прямой — вперед, назад, в сторону. Применяются мощные, резкие удары рук и ног, подобные ударам тигриных лап, жесткие блоки. От бойца требуется незаурядная физическая сила и закалка. Стил «Тигра» легко обнаруживает все основные черты старой шаолиньской школы. Пальцы при нанесении ударов либо сжаты в кулак, либо растопырены и слегка согнуты. Второе положение дает возможность проводить захваты и использовать технику «тигриных когтей» в различных приемах на разрывание.

Стиль «Тигра», предназначенный главным образом для укрепления костей, наиболее «жесткий» из пяти. Яростные, мощные, резкие движения вызывают в воображении образ свирепого тигра. *Ци* активно циркулирует по всему телу в бурной смене ударов и уходов, приседаний и подъемов, прыжков и рывков.

В стиле «Дракона», направленном на пробуждение и развитие жизненной энергии, и прежде всего на раскрепощение духа, сила как таковая не играет большой роли. *Ци* должна быть сконцентрирована в Средоточии (*дан-тянь*), тело легко и подвижно. Плечи хорошо сбалансированы, и «пять органов» (сердце и четыре конечности) поддерживают четкую координацию. В процессе исполнения формальных упражнений *ци* волнами разливается по телу. Движения напоминают попеременно то взмахи крыльев, то удары лап дракона, атакующего в воздухе или обороняющегося на земле.

В стиле «Дракона» боец принимает естественную высокую стойку, причем руки с раскрытыми ладонями в исходном положении перед грудью на ширине плеч напоминают лапы какого-нибудь хищного

динозавра. Передвигаться следует на чуть согнутых ногах круговыми, циркулярными движениями малого диаметра с целью неожиданно выйти на опасную для противника позицию и резко атаковать. Круговые движения всего корпуса позволяют набрать необходимую инерцию для решительного удара рукой или ногой, особенно в прыжке. Отсюда и обилие романтических названий приемов в этом стиле, например, «дракон спускается с небес» или «дракон влияет хвостом в солнечный день». Удар наносится различными частями рук и ног, но очень часто применяются «рука-меч» или «рука-копье». Как правило, удары должны сопровождаться резкими выкриками на высокой ноте. От бойца требуется хорошая координация движений, развитое чувство эквилибра, прежде всего в прыжках — словом, безукоризненный вестибулярный аппарат.

Стиль «Леопарда» воплощает упругую силу, которая накапливается и выплескивается в стремительных бросках. Считается, что поясница и конечности у леопарда относительно сильнее, чем у тигра, а мгновенная реакция и проворство делают его самым опасным из четвероногих хищников.

В стиле «Леопарда» боец принимает высокую, например, так называемую «кошачью» стойку со сжатыми кулаками. Передвижение, как и в стиле «Тигра», идет по прямой, но чаще скачками. Широко применяются подсеки. Практикуются также очень высокие и упругие прыжки, которые позволяют «леопарду» — исполнителю — обрушиться на жертву сверху. Допускаются умышленные падения и подкаты к противнику через голову или через руку с последующим ударом ногами. Из ударов рукой часто применялся ныне известный под названием «лапа леопарда» — «открытый перчаткой» с плотно прижатыми к ладони пальцами или тычком средних пальцев.

Для стиля «Змея», культивирующего жизненную энергию *чи*, характерны непрерывные перетекающие движения преимущественно в низких стойках, ритмичное и спокойное дыхание. Перемещения плавные и упругие, хотя и не столь закругленные и утрированно мягкие, как в школах «внутреннего» направления. Как известно, змея в спокойном состоянии может обвить, подобно веревке. Ее можно обмотать вокруг руки, завязать в узел, поддеть палкой. В то же время, стоит ее рассердить, как она мгновенно «оживает», превращается в стальную пружину: бьет хвостом, прыгает на врага, чтобы поразить его ядом, или обвивается и душит. Не имея лап, она тем не менее передвигается с удивительной быстротой. Китайцы считают, что это удается змее благодаря способности молниеносно переключать *чи* из одной части тела в другую.

Стиль «Змея» в русле шаолиньской школы развивался под непосредственным влиянием учения Чжан Саньфана, хотя заимствовались главным образом лишь технические приемы, а не глубинная сущность теории, легкой в основу всех школ «внутреннего» направления. Стойки в этом стиле низкие, движения плавные, с акцентом на работу бедер. Трасектория движения волнообразная. Легкие махи бедер и корпуса придают движениям грациозность и упругость. Мягкие, отводящие

блоки кистями рук или внутренней стороной стопы рассчитаны на то, чтобы изменить направление удара и пропустить его мимо себя, а затем как бы вынырнуть за спиной противника, «обвить» вокруг него. Удары всегда резки, неожиданны и направлены на уязвимые точки.

Стиль «Журавля» рассчитан на развитие выносливости, растяжки, равновесия. Основу его составляет работа ног.

Стиль «Журавля» также представлял собой улучшенный вариант древней «птичьей» манеры ведения боя. Исходная стойка являлась имитацией выжидательной стойки журавля — на одной выпрямленной ноге, другая нога согнута в колене. Одна рука поднята под углом над головой, другая опущена ниже пояса. Бой ведется в манере «раскачки», переходом с одной ноги на другую. Часто применяется уход с линии атаки шагом в сторону с одновременным ударом другой ногой. В этом стиле важно умение постоянно балансировать на одной ноге. Шире, чем в других стилях, при подражании журавлю исполняются повторные удары той же ногой без смены опорной. Из ударов руками пользовался популярностью так называемый «орлиный клев» — удар всеми пальцами, сложенными в щепоть.

Бай Юйфэн и его коллеги подошли к разработке новых пяти «зверных» стилей с передовых по тем временам научных позиций. В их построениях многое было основано на изучении психосоматических особенностей человеческого организма, типов темперамента, если пользоваться современной терминологией. В процессе отбора каждому ученику рекомендовалось избрать наиболее подходящий для его индивидуальной психофизиологической характеристики «звериний» стиль. Так, например, в динамичном стиле «Леопарда» удобнее действовать рослому и крепкому сангвинику, обладающему природной смелостью, спортивной хваткой и напористостью, чем относительно малоподвижному флегматику. Тем не менее каждый монах обязан был изучить все 170 приемов, обобщенных в пяти перечисленных стилях, и лишь потом специализироваться в каком-либо одном. К тому же сам характер обучения должен был в течение долгих лет компенсировать недостающие ученику качества: выработать повышенную чувствительность, убыстрить темп реакций, развить активность, воспитать выносливость, ликвидировать ригидность, сформировать интровертный тип восприятия действительности. Монах должен был, с одной стороны, научиться адаптироваться к любой ситуации и любому противнику независимо от его данных, а с другой — вычленять для себя в громадном ассортименте приемов оптимально отвечающие собственным наклонностям, возможностям и потребностям.

Во всех «звериных» стилях Шаолиня последовательно проводилась идея взаимодействия «твердого» и «мягкого», упругого и податливого, сильного и слабого начал (Инь и Ян). Конечной целью тренировок, безусловно, было создание сильной личности, закаленного и выносливого бойца, умело управляющего внутренними ресурсами организма. «Звериные» стили помогали осознать способы управления *чи*. При помощи жизненной энергии *чи* активизировать и увеличивать прилагаемую силу (*ли*) — такова была исходная посылка классического шаолиньского *у-шу*.

Для успешного овладения *ци* в динамических упражнениях «звериных» стилей следовало, во-первых, приобрести устойчивость и работать чувство равновесия. Это достигалось многочасовым пребыванием последовательно во всех классических стойках. Мысленно следовало концентрировать *ци* в Средоточии (*дань-тянь*), а затем пытаться «прогонять» ее через энергетические каналы к кулакам и кончикам пальцев.

Вторым обязательным условием было, разумеется, правильное дыхание, которое во всех школах *у-шу* считалось источником силы и энергии. После десяти лет дыхательных упражнений, как гласит легенда, монахи могли оторвать от земли камень весом до 400 кг. Дыхательных систем с донсторических времен существовало в Китае множество. Мастерам *цюань-шу* они были хорошо известны. Питомцы Шаолиня должны были сопровождать каждый комплекс формальных упражнений ошаниющим и восстанавливающим дыханием. Нормативы в шаолиньскую систему тренировки дыхания ввел монах Хуэй Мэн (конец XVI—начало XVII в.), который оставил специальные предписания, касающиеся времени, места и частоты упражнений, разработал запреты и рекомендации по особым циклам. Впрочем, учение Хуэй Мэна не содержало каких-либо принципиально новых положений и было прочно увязано с даосско-буддийской практикой медитации.

Современник Хуэй Мэна монах Хун Хуэй прославился как мастер «управления биоэнергией» — *ци-гун*. Он сумел превратить *ци* в своеобразный щит, прикрывающий от удара любой участок тела. Такого рода опыты были известны в глубокой древности. Их успешно проделывали индийские факиры, раскаживающие по горящим углям и острым клинкам, ложась на гвозди и битое стекло. Однако заслуга Хун Хуэя прежде всего в том, что он дал *ци* военно-прикладное применение. Направляя энергию в руку, ногу, голову или грудь, он выдерживал удар железной палицы, меча и даже копья. Впоследствии уровень Хун Хуэя удавалось достигнуть многим мастерам *у-шу*. Не случайно во время восстания ихэтуаней лидеры школ *цюань-шу* сами шли под пули, твердо уверенные в своей неуязвимости. Практикуют *ци-гун* и поныне.

Самоотверженная многолетняя работа великих мастеров *у-шу*, опиравшихся на помощь энтузиастов из монастырской общины, привела к созданию уникального всеобъемлющего шаолиньского комплекса самообороны. Но возрождение Шаолиня было немислимо без морального обновления. От человека, избравшего воинские искусства делом жизни, требовались совершенно особые качества. Моральный кодекс шаолиньского монаха определялся знаменитыми «Десятью заповедями Цзяо Юаня», большинство из которых не утратило значения и в наши дни, когда они украшают стены спортивных залов и первые страницы пособий по *у-шу*. Заповеди преподобного Цзяо звучали так:

«Изучающий *цюань-шу* должен заниматься ревностно и упорно, не допуская никаких посторонних отвлечений.

Применение *цюань-шу* разрешается исключительно в порядке самообороны.

Обучающийся должен быть почитителен и скромен в обращении к наставнику и старшим товарищам, всегда проявлять по отношению к ним уважение.

Обучающийся должен быть всегда вежлив, честен, доброжелателен в отношениях с товарищами.

Изучающий *цюань-шу* на людях обязан сдерживать желание обнаружить свои познания, уклоняться от любого вызова.

Изучающий *цюань-шу* ни в коем случае не должен первым затевать драку.

Изучающий *цюань-шу* не должен пить вино и есть мясо.

Обучающийся должен сдерживать половое влечение.

Не следует торопиться обучать *цюань-шу* людей посторонних, не являющихся истинными буддистами, дабы не нанести вреда себе и своему делу. Обучать нужно лишь достойных — добрых сердцем и отвечающих искренней благодарностью.

Изучающий *цюань-шу* должен всемерно избегать злобы, жадности и хвастовства.

В эпоху Мин Шаолинь выдвинул немало выдающихся мастеров *цюань-шу*, которые не только отточили и довели до совершенства комплекс Цзяо Юаня из 170 приемов, но и создали много дополнительных оригинальных приемов. Они углубили также трактовку взаимосвязи между различными процессами жизнедеятельности в бою. Некоторые монахи предпочитали передачу знаний в устной традиции, другие оставили письменные наставления в форме классического семисложного стиха. Вот, например, отрывок из трактата монаха Бань Хуэя, изучавшего и преподававшего в течение двадцати лет технику владения кистью руки:

Жизненная энергия ци изливается из Средоточия.

Сила концентрируется в «сердце» ладони.

Она материализуется в движении руки.

Нанося удар, нужно выдохнуть с шумом.

Атаки необходимо начать с толчка снизу вверх.

Из стойки «всадника» сделать шаг к противнику, нажать.

Запомни: в нападении важен резкий толчок с выдохом.

Мощное движение костей и сухожилий...

Тактика ведения боя предопределялась в основном фронтальное расположение противников, поэтому особое внимание уделялось принципу «наскока-отхода». Впоследствии этот принцип прочно утвердился во многих шаолиньских школах.

Если в раннем шаолиньском *у-шу* преобладали жесткость и сила, то в эпоху Мин взгляды изменились. Мастера стали охотно прибегать к различным отвлекающим маневрам, уверткам и уходам. Идея «силы, преодолевающей силу», отошла в далекое прошлое.

Для нападения и уклонения нужна острота взора.

Необходимо быстро переключаться вправо и влево.

Успех атаки зависит от уклонения и обманного нагн

*Из нереального проистекает реальное.
К чему карабкаться на горные кручи,
Если можно проскользнуть через ущелье.
Не бойся яростной схватки и помни:
Малым можно победить великое...*

Эти и многие другие заветы патриархов Шаолиня легли в основу технического арсенала бесчисленных школ и ответвлений, возникших и распадавшихся на протяжении веков в самом Китае и за его пределами.

Эпоха Мин, знаменовавшаяся небывалым взлетом шаолиньского *у-шу*, породила немало дочерних школ и течений, направлений и стилей. Среди них есть и весьма оригинальные школы, отличающиеся экзотичностью. Так, создание 'школы «Буддистов» (Фо-цзя) в XVI в. приписывается некоей уроженке провинции Шаньси, дочери старого мастера *цюань-шу*. Деревня, где жила девушка, часто подвергалась нападениям разбойников, и вот, чтобы обезопасить дочь, старик решил ее научить «нестандартным приемам боя». В течение многих лет он связывал ей руки за спиной и заставлял выполнять всю работу по дому при помощи ног и зубов. Постепенно ноги девушки приобрели небывалую силу, ловкость и подвижность. В дальнейшем, изучив технику *у-шу*, она отвадила разбойников от деревни. На много ли вокруг не было равного ей бойца. Проникшись величием Будды, который даровал ей такое могущество, девушка ушла в монастырь и там продолжала усердные занятия, обучая монахов и монахинь своему искусству. Ее стиль вполне отвечал нормам буддийской морали, позволяя соблюдать главную заповедь Будды: не поднимать руку на живое существо.

Популярна в современном Китае школа «Обезьяны» (Хуэ-цюань), также зародившаяся в XVI в. Этот сложный стиль целиком заимствуется на имитации ухваток дерущихся обезьян. Тотемным покровителем школы считается герой классического романа У Чэнзэна «Путешествие на Запад» Сунь Укун, прямой аналог сказочного царя обезьян Ханумана из индийского эпоса «Рамаяна». Благородный и отважный Сунь Укун отличался вспыльчивым нравом и драчливостью. Однажды он, вооруженный своим огромным железным посохом, ~~проник на небо~~ и учинил страшный погром в мирных покоях ~~небожителей~~. Затем, совершив путешествие в Индию в ~~качестве~~ телохранителя почтенного пидригра Сюань Цзана, он проявил чудеса храбрости, одолевая по пути сонмы чертей, оборотней, великанов и драконов.

Подготовка по школе «Обезьяны» направлена прежде всего на укрепление мышечного корсета тела, выработку подвижности, прыгучести, резкости. Первые пять лет ухажат, как правило, на отработку «лазания» и «падения». Для этого устанавливается на площадке несколько столбов с «сучками» и без «сучков». Ученик должен ежедневно много часов лазить вверх и вниз, используя только руки или только ноги, висеть на одной руке, на одной ноге, тянуть «сучки» на себя, отталкивать их, цепляться подбородком, затем падать на землю с кувырком.

подпрыгивать, вновь взбираться на столб — и так без конца, «оживаясь в образ» обезьяны. Отработка приемов в дальнейшем также ведется с перемещением по кругу, центром которого является столб или дерево, а в другом случае — собственный посох. В школе «Обезьяны» почти нет ударов кулаком — их заменяет собранная в горсть «обезьянья лапа».

Наставники на протяжении веков вносили усовершенствования и нововведения в стиль «Обезьяны», наблюдая повадки мартишек, макаков, шимпанзе, но все ответвления школы «Обезьяны», безусловно, имеют общую базу. Техника рук включает много хватательных и загребущих движений. Также и техника ног дает возможность проводить подсечки с захватом. Неожиданные скачки и ужимки сбивают с толку противника, дезориентируют его и заставляют открыться для решительного удара. Важным атрибутом школы «Обезьяны» является шест — подобие знаменитого посоха Сунь Укуна, причем техника владения шестом очень сложна и строится большей частью на акробатических трюках.

Забавная и на редкость эффективная школа «Пьяницы» (Шуй-цюань) была, видимо, детищем талантливого мастера, любившего пошутить. Все движения в этом стиле имеют видимость произвольных и расслабленных. Бесконечные качки, нырки, падения и кувырки не дают противнику возможности сосредоточиться и предугадать атаку. По всей вероятности, создатели стиля основывались на известной притче, утверждающей преимущества пьяного перед трезвым. Мыслители древности Ле-цзы и Чжуан-цзы в своих сочинениях отмечали, что пьяный, упав с еловой повозки, останется цел и невредим, в то время как трезвый сломает руку или ногу. Почему? Да потому, что пьяный находится в состоянии расслабленности, естественности и непринужденности. Импульсивное чувство страха или самосохранения не заставит его сделать ложное движение. В качестве тотемного покровителя стиля иногда называют Ли Бо, великого поэта эпохи Тан, хотя прямого отношения к этому направлению *у-шу* он, конечно, не имеет. Ли Бо был умелым фехтовальщиком и даже воспел свое искусство в стихах, хотя кулачным боем, судя по всему, не занимался. Зато вино он любил страстно и нежно, чем, вероятно, и заслужил честь числиться покровителем школы «Пьяницы».

Одной из сложных разновидностей стиля «Пьяницы» можно считать так называемую школу «Лабиринта» (Мицзун-и). Суть ее сводится к вихреобразной смене пассивов, финтов, падений, перекатываний, прыжков и ударов, подчиняющихся совершенно непредсказуемой схеме и тем не менее связанных логически последовательностью. При этом удары наносятся из таких немислимых положений и такими немислимыми частями тела, что сбитый с толку противник, пытаясь напасть или обороняться «по правилам», неизбежно попадает в ловушку.

Усовершенствованным вариантом стиля «Пьяницы» является и так называемая школа «Восьми пьяных даосских святых» (Шуй ба сянь-цюань), популярная в северных районах Китая. В этой школе все движения, как и в обычной школе «Пьяницы», имитируют манеру

поведения выпивхи. Однако имеется четкая градация по степени мощности и интенсивности движений. По степени мощности классифицируются как бы восемь фаз опьянения (по объему выпитого): пьяный с маленькой пиналкой, с пиналкой побольше, с большой пиналой, с бутылкой, с кувшинчиком, с кувшином, с тывкой-горляной и, наконец, с бочоном. Движения рук в каждом случае имитируют соответствующий сосуд. Например, самая мощная разновидность — бочонок. Руки при этом как бы обнимают бочонок, прижатый к груди, образуя шаровые и сферические блоки, нанося сильнейшие удары.

По степени интенсивности фазы делятся на чуть подвыпившего, выпившего в меру, выпившего лишку, выпившего изрядно, выпившего много, напившегося, пьяного в стельку и пьяного до умопомрачения. В последней фазе, доступной только большому мастеру, достигается состояние транса с потерей болевой чувствительности (аналгезией), человек превращается в бронированную боевую машину.

Подготовка по школе «Пьяницы» требует многих лет упорных физических упражнений. Все движения и приемы условно делятся на три категории, соответствующие даосской триаде: Земля — Человек — Небо. Каждая категория осваивается в среднем пять лет. В категорию «земля» входят все действия в партере: падение, катание, валивание, ползание, проведение захватов и подсечек ногами и т. п. Категория «человек» включает работу на снарядах и разучивание комплексов формальных упражнений. Категория «небо» предусматривает удары и блоки в акробатических прыжках, с неожиданным падением и выпрыгиванием, с оптимальным использованием всех частей тела.

Серьезной реформой системы Шаолиня было рождение так называемой школы «Богомола» (Танлан-цюань) в XVI в. Легенда повествует, что один из монахов общины по имени Ван Лян страдал от своей физической неполноценности. Невысокий рост и хрупкая комплекция в сочетании с природной слабостью делали его посмешищем в глазах могучей братии. Не помогали и усиленные тренировки по общей программе — в учебных схватках бедняга неизменно терпел поражение. Как-то раз после очередного неудачного выступления в зале злополучный монах отправился прогуляться в горы. Устав от долгой ходьбы, он присел под деревом, печально опустил взор долу и задумался, вероятно, о прератностях кармы. Вдруг он заметил в траве под деревом богато, яростно атаковавшего цикаду и вскоре одержавшего полную победу. Прыжки и движения передних лап богатола, которыми насекомое наносило резкие удары, заинтриговали монаха. Он поймал богатола, принес его с собой в монастырь и стал подкармливать жуками, чтобы понаблюдать за повадками хищника.

Несколько месяцев втайне от всех монахов разрабатывал новую технику ведения боя, заимствованную у богатола. Затем он вызвал на поединки самого сильного и искусного мастера у-шу в своей общине. На то чтобы одолеть противника, изобретательному монаху потребовалось несколько секунд — оказался фактор неожиданности. Со временем школа «Богомола» получила широкое признание. Отличительной

особенностью этой школы было требование держать локти в стойке плотно прижатыми к бокам, а не вытягивать руки вперед, вверх или в стороны. Из такого положения удобно делать блок предплечьем и наносить короткие резкие удары локтем, кулаком или (как делает богатола) «открытой перчаткой». Большое значение придавалось уклонению, особенно от ударов в голову (голова у богатола очень подвижна). Заметную роль в школе «Богатола» играли прыжки — не для нанесения удара ногой, а для занятия выгодной позиции или для быстрого ухода.

Традиции Шаолиня поддерживали также небольшие «открытые школы» буддийского толка: «Железная монета» (Тецянь-цюань), школа «Архатов» (Лохань-цюань), «Божества» (Вэйто-мэнь), «Богатыря Эр-лана» (Эрлан-мэнь) и др.

Поэтическая легенда повествует о рождении популярной северной школы «Белой цапли» (Байхао-пай). Однажды пожилой мастер шаолиньского цюань-шу, прогуливаясь на опушке леса, приметил белую цаплю. Неожиданно из кустов выскочила крупная обезьяна и бросилась на птицу, собираясь ее схватить. Цапля сделала шаг в сторону, уклонилась от нападения и нанесла противнику сильный удар крылом, затем переступила на другую ногу, снова ударила крылом и с быстрой молнией клонула обезьяну в глаз. Завопив от боли, обезьяна умчалась в лес, а цапля расправила крылья и взлетела в небо. Мастеру так понравилось мужество цапли, что он решил использовать полученный опыт и основал новую школу.

При всем разнообразии стилей у-шу их условно можно подразделить на северные и южные. Естественным водоразделом при этом географическом делении служат Янцзы. «Кулаки на юге — ноги на севере», — так характеризуют сами китайцы принципиальные различия между северными школами, с их динамичными прыжками, подкатами, культами, и южными — с их изощренной техникой рук. Впрочем, подобное деление весьма условно.

Правление Минов в истории китайского у-шу было эпохой стабильного, методического совершенствования и мирного сосуществования монастырских и светских школ, общепризнанным центром которых оставался хэнаньский Шаолинь. Военизированные заморские экспедиции Чжан Хэ в конце XV в., открывшие Китаю торговые пути через страны Южных морей в далекую Индию, способствовали проникновению «академического» искусства кулачного боя в Малайзию, Индонезию, в страны Индокитайского полуострова, где обосновались первые китайские колонии. Однако с закатом династии омрачилось и благоденствие Шаолиня с его многочисленными ответвлениями и филиалами.

Ко второй половине XVI в. власть Минов поколебалась. Страну потрясали крестьянские восстания и бунты. На севере кочевники угрожали границам. Феодалы сеяли смуту, а сменявшие друг друга императоры становились марионетками в руках придворных евнухов. Закат династии отразился на судьбе Шаолиня. Появление новых эффективных светских школ у-шу пошатнуло престиж монастыря. Настоятеля филиалов соперничали в борьбе за главенство, пренебрегая

заветами патриархов. Монахи, изверившись в святости Шаолина, нередко покидали монастырь и разбредались по разным городам и весям. Среди таких отходников был и Чэнь Юаньбин, который в 1558 г. прибыл в Японию и обосновался в монастыре Сёкоку-дзи близ Эдо. Там он обучал многих отпрысков самурайских семейств, положив начало одной из популярных школ — *дзю-дзюцу*.

Новый период расцвета Шаолина был связан с приходом к власти минского императора Ван Ли (1573 г.). К этому времени шаолиньскую общину возглавляли два выдающихся мастера — Цзин Чжундоу (1522—1587 гг.) и Ци Цзингуан (1518—1590 гг.). Первый славился искусством владения алебардой и посохом, второй не знал себе равных в фехтовании на мечах. Оба *шифу* усердно совершенствовались 170 приемов Цзяо Юаня в пяти основных стилях, в равной степени уделяя внимание борьбе с оружием и без оружия. Они создали множество хитроумных комбинаций и эффективных формальных упражнений, входивших и поныне в арсенал школ шаолиньского *у-шу*. Радея о возрождении былой славы Шаолина, друзья-соперники объединились для разгрома конкурентов. Странствуя по Поднебесной, они вызывали на поединок наставников различных школ и неизменно одерживали уверенную победу. По обычаю, если учитель терпел поражение в схватке, его ученики автоматически оказывались в «повиновении» у победителя, — разумеется, если схватка была честной. Таким образом Шаолинь постепенно отговевал утраченные позиции в мире воинских искусств.

Цзин Чжундоу отличался высоким ростом, мощным телосложением и огромной физической силой. Монахи с трудом поднимали его исполнинскую алебарду. Сам же великан любил фехтовать одновременно алебардой и секирой. Ци Цзингуан, напротив, был худощав, очень подвижен и вынослив. Всем видам оружия он предпочитал короткий прямой меч, но в поединках любил выступать с голыми руками, демонстрируя филигранную технику «точечных» ударов.

Согласно правилам общины, в Шаолине мог быть только один патриарх, поэтому после смерти старого настоятеля его место занял Цзин Чжундоу, а Ци Цзингуан отправился ко двору, где занял важный военный пост. В 1575 г. Ци Цзингуан во главе императорской армии, куда вошел также ударный отряд шаолиньских монахов, победоносно прошел по северным провинциям Китая, громя мятежников и рассеивая орды маньчжуров. Затем он обрушился на южное побережье, надолго отгнав свирепых японских пиратов-вако. Тем временем Цзин Чжундоу денно и нощно форсировал обучение шаолиньской братии секретным приемам *у-шу*, поставя кадры опытных советников, а заодно и духовников во все подразделения государственного аппарата. Судьба монастыря снова тесно переплеталась с судьбой императорской династии, которая доживала последние десятилетия.

*Будь отважен! Забудь
о бренной жизни своей.
С просветленной душой
иди на горы мечей!*

Из канонов Шаолина

Как это нередко случалось в истории средневекового Китая, гибель империи принесло вторжение коневых племен с северо-востока. В конце XVI в. маньчжуры, потомки воинственных чжурчжэней, борьбе с которыми отдал жизнь бесстрашный Юэ Фэй, объединились в племенной союз «Маньчжоу». С 1629 г. их успешные набеги на территорию минского Китая приняли угрожающие масштабы. Только Великая стена в какой-то степени спасала разложившуюся, деморализованную армию Минов от неизбежного разгрома. Охваченная могучими крестьянскими восстаниями под руководством Ли Цзычэна и Чжан Саньжуня, страна не способна была противостоять несметным ордам степняков. В 1644 г. минский полководец У Саньгуй, осуществивший карательные операции против повстанческих отрядов, обратился к маньчжурам с просьбой о помощи. Семь раз маньчжурский правитель Доригунь отказывал в этой просьбе китайцам, опасаясь западни. На восьмой раз предатель У Саньгуй открыл проход Шанхай-гуань в Великой стене, и сотни тысяч Восьмизнаменная армия ворвалась в северные провинции, сея ужас на своем пути. В результате предательства влиятельных китайских феодалов орды завоевателей нанесли поражение повстанческой армии Ли Цзычэна и 6 июня 1644 г. беспретятственно вошли в Пекин. Минский император повесился. В том же году малолетний сын правителя маньчжуров Абахая был провозглашен первым императором новой династии Цин, которой, несмотря на поистине грандиозный размах национально-освободительной борьбы в Китае, удалось удержать власть до 1911 г.

Узнав о падении Пекина и самоубийстве последнего минского императора Чжун Чжэня, шаолиньский настоятель Чжан И созвал

братию на совет. Часть монахов считала, что нужно любой ценой продолжать борьбу против маньчжурских захватчиков. Другие смотрели на дело иначе. Они видели, что враг слишком силен и открытое выступление против него невозможно. Воспользовавшись своей властью, Чжэн И заявил, что Шаолинь будет сохранять нейтралитет и не станет вмешиваться в военные действия.

Как гласит легенда, через некоторое время к воротам монастыря в нищенской одежде подошли четверо путников. Это были знатные сановники минского двора, спасавшиеся от маньчжуров. Им дали приют в Шаолине, предварительно выбрив головы и облачив в монашеские рясы. Тем самым нейтралитет был нарушен — монастырская братия встала на сторону сражавшегося народа. Один за другим в Шаолинь стали прибывать посланцы от предводителей повстанческих отрядов и тайных обществ.

Авторитет Шаолиня был так велик, что по призыву Чжан И на тайный совет в монастырь съехались делегаты 108 подпольных организаций и отрядов сопротивления. На священных реликвиях Бодхихармы они поклялись, что не будут знать покоя, пока не отбросят орды захватчиков за Великую стену. Восставшие объединились под лозунгом «Фань Цин фу Мин» («Свергнуть Цин, восстановить Мин»). Центр борьбы решено было перенести на юг, где власть маньчжуров еще не успела утвердиться. Шаолиньские монахи были направлены в повстанческие лагеря для обучения неопытных крестьян и ремесленников приемам рукопашного боя. Они же составили боевое ядро многих патристических тайных обществ.

Опираясь на поддержку крупных землевладельцев, маньчжуры установили на Севере твердое правление, однако пламя народной войны не угасло, охватывая все новые и новые слои населения. В долине Янцзы многие города оказывали сопротивление маньчжурским полчищам, причем в обороне принимали участие наряду с верными знаменит Минов войсками также ремесленники, крестьяне окрестных сел и даже профессиональные грабители с большой дороги. Выдающийся мастер вонских искусств Ши Кэфа возглавил оборону небольшого города Янчжоу, нанеся тяжелый урон десятикратно превосходящим силам противника. После того, как маленький гарнизон был почти полностью уничтожен, Ши Кэфа подолжал сражаться один против всех. Когда сломался меч, он отбивался голыми руками и раненым был захвачен в плен. Отказавшись перейти на службу к маньчжурам, герой, не дрогнув, принял смерть от руки палача.

Долгое время монахам Шаолиня удавалось успешно маскироваться. Но вот однажды жители Кайфына навлекли на себя гнев заговорщиков, оказав содействие маньчжурским властям. Еще в 1644 г. горожане доказали свою верность Минам в боях с завоевателями. Они открыли плотину на Желтой реке, чтобы затопить маньчжурский лагерь, но в водах реки погибло около 300 тысяч мирных жителей. Теперь же шаолиньские монахи заподозрили кайфынцев в измене и организовали в городе массовое избиение. Погибло свыше трех тысяч человек.

Проведя расследование, маньчжуры схватили несколько агентов заговорщиков. Огнем и железом они вырвали у пленных признание: нити ответа тянулись в Шаолинь, но монастырь все еще сохранял видимость нейтральности и не давал повода для нападения маньчжурским правителям. Еще несколько десятилетий в хэнаньском Шаолине находили приют и поддержку сторонники Минов.

Между тем в южных провинциях с центром в Фуцзяни, а затем на Тайване война против маньчжуров продолжалась вплоть до 1683 г. Крупные феодалы и купеческая верхушка юга Китая стремились сохранить прежний режим, провозглашая наследниками престола Минов числехших отпрысков императорского рода. В 1640-е годы инициатором борьбы был купеческий старшина Чжэн Чжилун, составивший огромное состояние на пиратском промысле. После поражения флота Чжэн Чжилуна и его казни повстанцы на юге некоторое время терпели неудачи. Однако вскоре во главе мятежных войск встал поборник Чжэн Чжилуна, легендарный полководец и отчаянный пират, прославившийся в те времена даже среди европейцев под именем Коксинга. Сын Чжилуна (кстати, матерью его была японка) успешно продолжил начинаний отца, дважды поднимаясь с мощной флотилией по Янцзы и угрожая перерезать цинскую империю пополам. Он также захватил Тайвань, разгромив тамошнюю голландскую колонию, и основал независимое антицинское государство.

Совмещая в своем лице стратегический талант, безудержную храбрость и физическую силу, Чжэн Чжилун пользовался популярностью в народных массах. В войске он всячески развивал *у-шу* и уделял особое внимание физическим данным солдат. Как свидетельствует династическая история Мин, Чжэн Чжилун сформировал «тигровую» гвардию, в которую принимались молодые люди ростом под два метра, способные поднять над головой камень весом в 150 кг. Они шли в бой в сопровождении оруженосцев и длинными мечами или алебардами выводили из строя лошадей противника. Каждый из этих «железных» людей мог перерубить пополам коня и голыми руками расправиться с любым вооруженным противником. В конце XVII в. беглецы из рассеянной маньчжурами армии Коксинга дали толчок к появлению различных школ *каратэ* на Окинаве и *дзю-дзюцу* в Японии, значительно обогатив технические достижения местных мастеров.

Духовной основой для сплочения мятежников была деятельность уже известного нам бессмертного общества «Белый лотос» на севере страны и вновь сформированного «Братства Хун» на юге и в западных провинциях. «Братство Хун», религиозно-политическая организация, носившая ярко выраженный антиманьчжурский характер, объединяло в своем лоне целый ряд национально-освободительных тайных обществ под единым лозунгом «Свергнуть Цин, восстановить Мин!».

История братства на протяжении двух с половиной столетий теснейшим образом связана с развитием *у-шу*.

Само слово «Хун», возможно, содержит в себе намек на правление первого минского императора Чжу Юаньчжана, символическим девизом

же образом увеличивать свой рост. Легенда, повторенная в тысячах вариантов, гласит, что истинные знатоки *цюань-шу* уменьшали свой вес до такой степени, что ходили по снегу, почти не оставляя следов, и наоборот: концентрируя *чи* в области ног, как бы прилипали к земле.

Одна из методик «облегчения веса» такова. Человек начинает ходить по борту большой корзины, наполненной камнями. Постепенно камни из корзины вынимают. Задача ученика — сохранять равновесие до тех пор, пока корзина не окажется пустой. Такие номера демонстрируют и в наши дни. На овладение «секретами облегчения веса» требуются, если верить легендам, не менее пятнадцати лет. Хотя подобные рассказы противоречат всем нашим представлениям о гравитации, в них, безусловно, есть доля правды. Ведь ни для кого не секрет, что поднять, например, живого человека весом 75 кг во много раз легче, чем труп такого же веса или просто камень. Для того чтобы убедиться в зависимости веса тела (но не массы) от потока *чи*, мастера *у-шу* рекомендуют следующий простейший эксперимент. Подойдите к партнеру, попросите его расслабиться и мысленно пригнуться к «вознесению». Теперь, обхватив за талию спереди или сзади, вы довольно легко оторвете его от земли и можете, скажем, перебросить через себя. Затем попросите партнера «обвиснуть» и мысленно устремиться вниз — поднять его будет несравнимо труднее.

В Шаолине теория и практика *у-шу* образовали неразрывное единство. Все свойства человеческого организма были академически проанализированы, многократно проверены практикой и объединены в стройную систему, от которой берут начало все современные школы «внешнего» стиля.

Многолетний психофизический тренинг в стенах Шаолиня был направлен на выработку пяти бойцовских качеств: повышенной чувствительности; прямоты и искренности; бесстрастности; ловкости и грациозности; способности к комбинаторному мышлению. На очередных «выпускных» экзаменах, которые сдавали монахи, испытывались именно эти качества.

Первое подразумевало умение «чувствовать» противника в бою, перехватывать его психические импульсы и мгновенно реагировать. Для этого следовало как бы слиться с противником, раствориться в нем, полностью «перестроиться на его волну», буквально физически ощутить его сильные и слабые стороны. Дух уподоблялся озерной глади, отражающей малейшие изменения в окружающей обстановке. Существовали специальные упражнения на развитие чувствительности — от сравнительно простых до невероятно сложных. К простым относились парные упражнения с контактом. Например, человек с закрытыми глазами, сидя на плечах партнера, улавливает импульсы перехода последнего из стойки в стойку и сопровождает каждый переход соответствующим ударом или блоком.

Более сложные упражнения предусматривали тренировку экстра-сенсорных способностей: между разведенными большим и указательным

которого было слово «Хун-у». Однако более естественно предположить связь между названием братства и именем его основателя Ин Хуншэна, видного ученого из Фуцзяни. Еще в 1631 г. Ин Хуншэн создал «Общество поборников нравственной чистоты и справедливости» в поддержку Минов. Хэнаньский Шаолинь поддерживал патриотов. Община фуцзяньского филиала Шаолиня также приняла сторону мятежников, и многие монахи добровольно участвовали в обучении солдат армии Чжэн Чэньгуна.

Что же представлял собой монастырь Шаолинь ко времени маньчжурского вторжения? В конце правления Минов оба монастыря, на севере и на юге, пользовались заслуженной славой уникальной духовной и военной академии, где человек в пору зрелости достигал истинного нравственного и физического совершенства. Почти не имея связей с окружающим миром, монахи проводили дни в непрестанном радении, чередуя часы медитации, философских бесед и упорных тренировок *у-шу*. Тренировки включали также и упражнения с оружием, поскольку считалось, что овладев определенным видом холодного оружия, можно более успешно противостоять ему с голыми руками. Монахи осваивали главным образом классические типы оружия. Широко практиковались упражнения с традиционным посохом и дубинкой. Однако к тренировкам с оружием имели право приступить только те члены братии, которые прошли базовый пятилетний курс *цюань-шу* и освоили основы *чи-гун*.

Тренировки в хорошую погоду проходили на открытом воздухе, во дворе монастыря между двумя галереями либо в зале для медитации. Посреди двора был оборудован специальный крытый помост, с которого наставники могли наблюдать за действиями монахов и своевременно их корректировать. Здесь же находились различные муляжи, доски, бревна, кирпичи и прочие предметы, необходимые для закалки рук и ног. Многолетнее ежедневное «набивание» кулаков, ступней, пальцев, локтей и колен во всех школах Шаолиня было обязательным элементом подготовки.

Сила удара чаще всего отрабатывалась на мешках с рисом или песком. Для укрепления костей следовало бить кулаком (ребром ладони и т.п.) вначале по песку, затем по гравию, по доскам, по скрученной лошадиной шкуре, по железному ведру с песком или водой, по металлической пластине и, наконец, по раскаленной металлической плите. Такой способ закалки назывался «железный кулак». Однако закалке подвергались не только те части тела, которые могли послужить естественным оружием, но и мышцы, выполнявшие защитные функции. Например, мышцы живота разрабатывались до такой степени, что могли не просто принять удар кулака любой силы, но и «втянуть» бьющую руку, зажав ее, словно в тисках. Подвижность рук в суставах доводилась до такой степени, что человек мог отразить удар в лицо, всего лишь приподняв и выдвинув вперед плечо. Тем же путем достигалось удлинение руки или ноги при ударе на несколько сантиметров. Известно, что некоторые мастера XX в. умели таким

пальцами партнер держал листок бумаги и неожиданно отпустил его. Следовало схватить двумя пальцами падающий листок. Тот же трюк проделывался с палочкой или металлической пластинкой. Затем все повторялось с закрытыми глазами.

Далее два партнера становились друг против друга и поочередно с закрытыми глазами наносили удары, не доводя их на несколько миллиметров. Принимающий должен был по «биоэнергетической волне» определить, в какое место направлен удар, и правильно среагировать. Постепенно упражнение усложнялось: увеличивалось число атакующих, стоящих по кругу (до восьми человек); удары периодически достигали цели и на них нужно было ставить блок либо уклоняться.

Так же, с нарастающей степенью трудности, шли тренировки с «темной комнатой». За дверью в темной комнате становился человек, иногда с палкой, который должен был нанести входящему удар. Задача входящего — предугадать направление удара и блокировать его либо уклониться. Постепенно количество нападающих доводилось до четырех, причем им разрешалось использовать оружие. Так воспитывалась «чувствительность».

Прямота подразумевала чисто моральное качество — мужество и преданность при исполнении долга. Эти свойства вырабатывались годами психической закалки, испытаний на перенесение боли, голода, жажды, унижений и оскорблений. Следствием каждодневной медитации было достижение спокойствия — непоколебимости духа (*буддунсин*), важнейшего залога победы. Ловкость, грациозность и экономичность движений отработывались в *тао* — комплексах формальных упражнений.

Способность к комбинаторному мышлению выявлялась на стадии перехода от физического *у-шу* к духовному, к освоению стратегии и тактики боя на высшем уровне, когда действия противника проигрываются мысленно на много ходов вперед, словно шахматная партия.

Характер подготовки монаха в шаолинском монастыре в полной мере выявляется системой промежуточных тестов и «выпускных экзаменов», которым подвергались все члены общины. По окончании срока обучения, длившегося в среднем 12—15 лет, претендент на звание *шифу* (мастера) должен был предстать перед настоятелем монастыря и несколькими наиболее уважаемыми монахами. Для начала ему предлагалось несколько вопросов по истории, теории и этике *цзинь-шу* в тесной связи с учением Чань. Если собеседование проходило успешно, испытуемый допускался непосредственно к экзаменам. Первым этапом была «Комната радости и грусти», где проверялись интеллектуальные способности, здравый смысл и самообладание. Здесь члены комиссии поочередно рассказывали испытуемому смешные и грустные истории. Если тот проявлял хоть какие-либо эмоции, дело его было обречено на провал.

Сумевший невозмутимо выслушать все анекдоты и душераздирающие повествования имел право пройти в следующий зал, «Комнату могущества», где подвергались испытанию его физические возможности. Сила проверялась «выжиманием» над головой каменной гири весом

приблизительно в 150 кг. Кроме того, требовалось натянуть огромный лук и протащить через весь зал две корзины с камнями весом по 200 кг каждая. Затем следовал тест на «скоростно-силовую подготовку» и концентрацию *ци*. Экзаменуемый должен был принять ударом кулака разбить три кирпича, ребром ладони или основанием кулака — от семи до десяти (сложенных, разумеется, стопкой) и примерно такое же количество — ребром стопы.

Далее, перед монахом ставился аппарат, напоминающий гильотину, позади которого была укреплена мишень. Между гильотиной и мишенью горел огонь. Требовалось нанести удар по мишени и мгновенно отдернуть руку, так как удар приводил в действие падающий нож. Нож падал не рубящим лезвием, а острием вниз, то есть попросту втыкался в руку неудачника.

Успешно миновав «Комнату могущества», можно было получить допуск в «Комнату мрака» — темный коридор, где сразу же за дверью подстерегало падающее справа или слева бревно. Если «шестое чувство» не подводило монаха, он должен был, увернувшись от бревна, усесться посреди помещения и устремить взгляд на стулья скрепленных ног. В почти непроницаемой темноте один из собратьев, укравшийся за колонной, внезапно бросал в сидящего нож. Ориентируясь по свисту рассеяемого воздуха и смутному блеску стали, следовало либо уклониться в сторону, либо блокировать нож рукой, либо перехватить его в воздухе. Последним испытанием в «Комнате мрака» был массивный деревянный брус на колесах, который с разгона влетал в темный коридор и мчался прямо на человека. Тот, кто оказывался в неудачном месте и не мог прижаться к стене, должен был перепрыгнуть через брус. В противном случае не исключался летальный исход.

Благополучно покинув «Комнату мрака», экзаменуемый попадал в «Комнату отпущения». Там он получал в свое распоряжение небольшую деревянную скамью, с помощью которой требовалось продержаться не менее пяти минут против десяти вооруженных палками монахов. На этом предварительные испытания заканчивались. В монастырях более позднего периода, сохранившихся вплоть до 30-х годов нашего века, славший экзамены «выпускной сессии» считался вполне квалифицированным *шифу*. Однако в Шаолине выпускнику предстояло еще справиться с «дипломной работой».

Предание гласит, что в одном из двух главных корпусов монастыря помещалась галерея, оборудованная сто восьмью человекообразными манекенами, — «Коридор смерти». Каждая из деревянных фигур была вооружена мечом, копьём, топором, молотом, дубиной или чем-нибудь в том же роде. В определенный момент манекен обрушивал на соответствующий квадрат коридора смертельный удар. Хитроумный пружинный механизм приводился в действие нажатием на половник, причем очередность, направление и сила ударов зависели от веса испытуемого и ширины шага, то есть были практически непредсказуемы.

Хотя некоторые западные мастера и даже японские авторитеты порой сомневаются в возможности таких инженерных изысков, у

нас есть все основания считать существование манекенов реальностью. В Китае издавна были популярны различные управляемые аппараты. Еще Ле-Цзы (VI—V вв. до н.э.) приводит притчу о самодвижущейся кукле-аристе, совершенном творении мастера Янши. В романе «Прощай, царство» мудрый даос Чжун-цзян конструирует механических быков для перевозки тяжестей. Но даже если отбросить легенды и обратиться к документам, все свидетельствует в пользу манекенов. Например, А.А.Валинов и М.А.Тривас в книге «От магов древности до иллюзионистов наших дней» приводят подробный список механических кукол мастеров XVIII в.—Вокансона, Жаке-Дроза, Кемпелена. Известно, например, что в 1748—1752 гг. Лоренц Розенеттер оборудовал в замке Гельбрунн близ Зальцбурга целый театр из двухсот пятидесяти шести фигур-автоматов, причем около половины кукол умело ходили и имитировать различные движения рук. Так что оборудованная в конце XVIII в. галерея шаолиньского монастыря не представляла собой ничего сверхъестественного, если, конечно, не принимать во внимание ее специфическую функцию.

Итак, монахи, выдержавший все превратительные экзамены, вступал в галерею не будучи защищен ничем, кроме веры и приобретенных за годы учения навыков. Чтобы пройти по галерею до конца, он должен был голыми руками отразить направленные в голову и грудь острые мечи или увернуться от них, что было еще трудней,—весь неверный шаг приводил в действие новый манекен, а иногда сразу два или три. Пропущенный удар прозвучал смертью или тяжким увечьем. Далеко не всем удавалось пройти этот путь. Миновав манекены, монах приближался к овальной двери, ведущей во двор. Здесь выход преграждало последнее препятствие—железная урна весом около 200 кг с расклеванными углами внутри. Урну следовало отодвинуть, нажав предплечьями по обе стороны, после чего на руках оставались выжженные изображения дракона и тигра—клеймо, а заодно и диплом Шаолиня. В классической литературе устойчивая метафора «битва дракона с тигром» означает смертельную схватку. Клеймо Шаолиня было вполне достойно своих обладателей.

Пока в Южном Китае бушевало пламя войны и позже, когда власть маньчжуров укрепилась, шаолинские монахи, воодушевленные идеями Ин Хуншана, не раз укрывали повстанцев и оказывали им посильную помощь. Однако община ни разу не выживалась непосредственно в вооруженные столкновения с маньчжурскими властями. Более того, когда в 1672 г. цинский император, в основном усмирив мятежный юг, повел войну с разбойниками и мародерами, настоятель монастыря предложил правительству услуги своих собратьев. За три месяца полторы сотни монахов очистили от бандитов все прилегающие районы, не потеряв ни одного человека. Отказавшись от награды, монастырская дружина вернулась в Шаолинь.

В течение многих лет монастырю удавалось сохранять видимость лояльности властям, оставаясь одновременно штабом заговорщиков. Однако уже император Канси (1662—1722 гг.), узнав о заговоре,

объявил Шаолиню беспощадную войну. Преемник безвременно почившего Канси довел дело до конца. Был отдан приказ сровнять с землей мятежный монастырь. Первая карательная экспедиция закончилась провалом, но дни Шаолиня уже были соотены. Вскоре огромный отряд правительственных войск взял штурмом упрямо сопротивлявшийся монастырь и учинил среди его защитников кровавую резню. Сто двадцать восемь монахов-рыцарей пало на поле брани. Лишь пятерым удалось скрыться. Так была перевернута еще одна страница в истории Китая, знаменовавшая начало двухсотлетнего периода тайной войны хуэйдянов (конспиративных обществ и сект) против маньчжурского владычества. В лоне хуэйдянов окончательно оформились многочисленные школы *у-цзи*, служившие одной цели — подготовке ударных отрядов народной армии.

Что касается монастыря, то вскоре после великого разгрома [1723 г. ханьаньский Шаолинь был восстановлен. Монастырь, ирравший на протяжении многих веков видную роль в политике Поднебесной, не мог погнубить бесследно. Новые его обитатели, обласканные императором, старались в меру сил поддерживать воинственные традиции монастыря, однако от антиманьчжурской борьбы решительно отказались. Сведений об участии Шаолиня в народной войне тайпинов, в «опиумных войнах» или в восстании ихэуаней не сохранилось. Ничто не тревожило размеренную жизнь монастыря вплоть до 1928 г., когда он неожиданно оказался на перепутье военных дорог. Во время кровавой междоусобной войны в Шаолине укрылся генерал Фань Чаньсю со своим отрядом. Генерал Ши Юсань осадил горную обитель с превосходящими силами. Фань Чаньсю бежал — и тогда обозначенный соперник приказал поджечь монастырь.

Шаолинь горел более сорока дней. Шестнадцать храмов, бесчисленные сокровища, произведения искусства, священные реликвии обгорались в пепел. Но и тогда жизнь монастыря не пресеклась окончательно. Древней святые суждено было пережить новое возожжение. В 1957 г. началась реконструкция Шаолиня. В 1980 г. на базе монастыря состоялся грандиозный чемпионат национальных воинских искусств с участием команды Сэриндзи-кэмпо из Японии. В Шаолине проходили съемки всемирно известных ныне китайских исторических боевиков сериала «Монастырь Шаолинь». Поселившиеся под кровом монастыря пятьдесят престарелых мастеров *цзюань-цзи* предположительно решили возродить традиции Шаолиня, и есть все основания думать, что им это под силу.

СОЮЗ НЕБА И ЗЕМЛИ

*Пало
сто децать восемь
защитников монастыря,
Но живет их деда,
и кровь пролита
за погибших героев
нам Цинь дадут
ответ.
Месть за Шаолинь —
благороднее дела
нет!*

Боевая песня «Трида»

Деятельность антицинских тайных обществ — сложнейшая проблема, которой касались в своих исследованиях многие ученые в самом Китае и за его пределами, в том числе и в нашей стране. Конечно, разгром и сожжение Шаолиня было лишь незначительным эпизодом в страшной трагедии, разрывавшейся на просторах Поднебесной. Экономические, политические и религиозные предпосылки создания конспиративных обществ неизмеримо глубже и серьезнее, нежели бытующие в народных сказаниях о мести ненавистным маньчжурам за гибель Шаолиня. И все же популярная легенда о происхождении «Трида» и других патристических союзов, без сомнения, имеет реальную основу.

Итак, согласно легенде, спасшись из разгромленного в 1723 г. монастыря, удалось лишь пятерым искушенным в ратном деле монахам, «воителям-тиграм», которые впоследствии были названы «старшими отцами-основателями». Спасаясь от преследования, они скитались по стране. Однажды потоки настигла монахов. Казалось, надежды на спасение нет, как вдруг из-под земли вырос волшебный меч. На его рукояти было изображение двух драконов, борющихся за жемчужину. Надпись на мече гласила: «Свернуть Цинь, восстановить Мин!» Драконы символизировали китайцев и маньчжуров, сражавшихся за Поднебесную. С помощью волшебного меча цинские солдаты были обращены в бегство. Через некоторое время, гуляя по берегу реки, монахи заметили в воде фарфоровую курьлицу. Достав ее и хорошо рассмотрев, они обнаружили тот же лозунг. В дальнейшем меч и курьлицина вошли в число священных реликвий «Трида» наряду с красной дубинкой — символом наказания отступников, зеркалом, огненным правду от лжи, желтым зонтиком — олицетворением власти Минов и еще несколькими предметами.

За время странствий «старшие отцы-основатели» встретились с единомышленниками в лице пяти мирян, торговцев лошадьми («средние

отцы-основатели»), а затем еще с пятью монахами («младшие отцы-основатели»). Группу заговорщиков возглавил бывший министр Чань Цзиньнань (Великий отец-основатель), лишенный императором должности за дерзкую петицию, порицающую сожжение Шаолиня. Он обратился ко всем сторонникам Минов с призывом к восстанию. Неожиданно на призыв откликнулся юноша по имени Чжу Чуньчжу, обывавший себя вдумом последнего минского императора. Таким образом, движение приняло «слоныный» характер. После решающего сражения с маньчжурами и разгрома повстанцев Чань Цзиньнань собрал друзей в уединенном павильоне Алых Цветов, где они принесли клятву верности общему делу. Клятва сопровождалась таинственными и торжественными обрядами. (Впоследствии в практике конспиративных тайных обществ обряды были возведены в абсолют и свято соблюдались в отношении неофитов.) Когда последние слова страшной клятвы были произнесены, небо на востоке задымилось, предвещая победу. Так было положено начало могущественному тайному обществу «Трида» («Сань-хэ-хуэй»), иначе называемому «Союз неба и земли» («Гиньди-хуэй») или «Братство Хун» («Хун-мань»). Впоследствии в разных районах Китая действовали обособленные общества под всеми тремя вышеуказанными названиями, давшие, в свою очередь, великое множество ответвлений в виде сект, секций, ячеек, лиг и проч. Тем не менее подавляющее большинство негетерогенных и полугетерогенных патристических организаций, явившихся инспирированными огромного количества бунтов и мятежей, а также великой народной войны тайпинов, ведет происхождение непосредственно от «Трида». Смысл слова «Трида» обычно трактуется идентично второму названию общества, где одно начало символизирует небо, второе — землю, а третье — человека и все вместе означает «Единство», нерушимый могучий союз. «Дао рождает одно, одно рождает два, два рождает три, а три рождает все существа», — сказано у Лао-цзы.

Уставы и ритуал тайных обществ настолько экзотичны, что вполне заслуживают отдельного повествования. Вкратце можно сказать: изначальноными принципами хуэйдапов были патриотизм, верность долгу, соблюдение традиционных норм морали, взаимопомощь, готовность к самопожертвованию и полнейшая секретность. Последнее подкреплялось обилием паролей, условных знаков, жестов и предметов.

В конспиративной деятельности «Трида» участвовали мельчайшие детали. Так, заговорщики вырабатывали особый вид приветствия, по которому легко было узнать члена братства: кулак правой руки, накрытый ладонью левой. В данном случае кулак правой символизировал начало Ян (свет, солнце), а ладонь левой — начало Инь (холод, луна). В иероглифическом начертании «солнце» и «луна» вместе образовывали знак «ясность» — по-китайски «Мин», то есть название свергнутой династии. Это приветствие сохранялось у мастеров *цзюнь-шу* до наших дней.

Вступающие в общество под девизом меча давали тридцать шесть клятв, последняя из которых была клятвой мести за разрушение

Шаолиня. Клятвоприсутника ждала мучительная смерть. Куинрами тайных обществ были прославленные герои «Троецарствия» и «Речных заводей», воплощавшие идеал народного заступника. Священным числом считалось 108, разлагающихся на 72 и 36 — по числу персонажей «Речных заводей», которые, в свою очередь, ассоциировались с семьюдесятью двумя земными и тридцатью шестью небесными богами (звездами). Религиозной основой хуэйанов почти повсеместно оставался буддизм, лишь иногда разбавляемый еретическими примесями или эзотерическими даосскими учениями.

Вся военная подготовка, которой уделялось особое внимание в ячейках «Триад», строилась на базе *у-шу*. После клятвы, принесенной в павильоне Алых Цветов, было принято решение разойтись по разным городам, чтобы готовить народ к предстоящей жестокой борьбе. Таким образом, «отцы-основатели» разбрелись по стране и занялись организацией отделений «Триад» на местах. В борьбу включались бесчисленные буддийские и даосские секты. Мастера воинских искусств, знакомые с арсеналом шаолиньского *у-шу*, стекались под знамена «Триад».

Итак, пятеро монахов, опираясь на поддержку ячеек общества, расселились по городам Южного Китая, где с удвоенной энергией продолжали готовить мастеров *у-шу* для борьбы против ненавистных Цинов. Выход шаолиньской школы «я мир», ее расщепление и ориентации на негетерогенные тайные общества привели к небывалому ужесточению правил приема и отбора учеников. И ранее для того, чтобы быть принятым в Шаолинь или даже в хорошую частную школу, абитуриент должен был пройти несколько серьезных предварительных испытаний. Теперь же, когда от личных качеств каждого зависели судьбы десятков и сотен людей, желающие изучить *у-шу* под руководством достойного *шифу* подвергались таким тестам, по сравнению с которыми вступительные экзамены в любой институт кажутся детскими игришками.

Прежде всего исключалась любая случайность. Новичка должен был рекомендовать один из старых учеников школы, причем только на основании многолетнего знакомства, чаще даже настоящей, проверенной временем дружбы. Если по описанию абитуриент удовлетворял объективным требованиям, ему, в соответствии с учением «Триад», предлагалось явиться в определенный день перед восходом солнца к воротам учителя. Там собирались и прочие соискатели, иногда в незначительном количестве. Пока вновь прибывшие ожидали появления Наставника, старые ученики всячески изолировались в издевательствах над ними: заорывали глупо, обливали водой, толкали или пинали ногами. Потом кто-нибудь промолгало объявлял, что приема не будет. Провалявшийся в течение этих нескольких часов нетерпение или недовольство тут же с позором изгонялся. Наставник так и не выходил. Боле упорные ожидали его до заката, а затем нечаянно здесь же, под забором, или уходили, чтобы снова прийти на рассвете. Случалось, что ожидание длилось днями, а порой и неделями. Все штрихи

в поведении просителей фиксировались членами «приемной комиссии» из старших учеников. Те, кто выдерживал до конца, допускались во двор, где перед ними появлялся наконец Наставник, но лишь на мгновение. Если к нему, не утерпев, бросался кто-либо из абитуриентов, такого просто выбрасывали вон. Поревевшая компания молодых людей оставалась во дворе несколько дней, подвергаясь непрерывным нападкам и унижениям. Периодически им предлагали убраться во двор, но они не могли поднять глаза. Тот, кто беспрестанно вынес все эти мучательства, допускали в дом.

Там начинались новые испытания. Абитуриента заставляли принести питьевой воды, а затем плевали в нее или выливали. Затем ему поручали вымыть пол и намеренно проходили по чистым доскам в грязной обуви, заставляя выдерживать выносливость и вновь переставлять работу. Если соискатель выдерживал довольно примитивные экзамены на терпение, его ожидал более сложный тест — испытание едой.

Новичку на завтрак давался кусок лепешки, но не говорилось, как именно следует его использовать и когда его можно будет съесть. Разумеется, некоторые, изголодавшись, тут же проглатывали свою порцию. Затем каждый получал ложку без дна, и в нее черпаком следовало набить из кастрюль, рисовой суп. Неодумавшие, какими образом можно есть суп из посуды без дна, немедленно и безжалостно изгонялись. Считалось, что они беспомощны и не заслуживают доверия, так как в данном случае следовало, сохранив свой кусок лепешки, использовать его в качестве донныка и съесть лишь после того, как будет поглощено содержимое ложки.

Если абитуриент успешно справлялся с «завтраком», он мог принять участие в следующем туре, который проходил на кухне. Тут испытывалась выдержка, умение владеть собой. Новичку предлагалось раздвинуть тупым ножом свиную или коровью тушу. Тот, кто вскоре начинал злиться и колотить ножом по мясу, должен был распростиаться со всеми надеждами и покинуть пределы школы. Побеждал упорно перебивающий хрюши и сухожилья никуда не годным лезвием. Далее его заставляли убитой и притоптанной для всех священной, по преданию, китайской, белой зайца.

Согласившись и на это, соискатель получал право пройти следующий тест, а именно — испытание на честность.

Новичку давали на хранение какую-нибудь вещь, например четки, или стопку бумажки, или кисти для письма. Затем обнаруживалось, что часть предметов «пропала», и в зависимости от характера объяснений испытующего делался вывод о его честности и порядочности. Если объяснения были удовлетворительными, молодому человеку выдавали определенную сумму денег, чтобы он купил на нее угощение для всей школы. При окончательном расчете сдача предлагалась ему якобы как неожиданный изыск. Тот, кто принимал щедрое «даяние», с позором изгонялся.

Наиболее терпеливые, сообразительные и упорные подвергались финальному испытанию на выносливость, которое должно было про-

демонстрировать силу воли и общую физическую подготовку. Человек становился в стойку «всадника», а перед ним помещалась солидная свеча, и, пока свеча не сгорит, запрещалось менять положение ног. Чтобы представить истинный смысл этого незатейливого экзамена, достаточно попробовать самому провести хотя бы десять минут в позе «всадника».

Выдержавший все испытания наконец допускался на аудиенцию к Наставнику, где его прием в школу скреплялся своеобразным ритуалом и принесением клятвы на крови.

Сложнейшая система вступительных экзаменов в школы *у-шу* была в первую очередь подчинена отбору активистов для разветвленной сети ячеек «Триады», хотя само по себе принятие в школу было лишь предварительной, промежуточной ступенью на пути к посвящению в члены тайного общества. Идеи и методы антиинской борьбы объяснялись ученикам позднее, в процессе многостепенной подготовки.

Лидер, школа тайного союза, была тесно связанной общиной, во главе которой стоял Отец-Наставник. Супругу последнего, которая обучением не занималась, следовало величать Мать-Наставница. Всех учеников, поступивших в школу раньше, а также отлучившихся усе-пехами, следовало именовать Старшими братьями. Наставника смежной школы или руководителя филиала (чаще всего и главу ячейки «Триады») предписывалось называть Дядюшка. Не лишне отметить, что точно такая же клановая система сохраняется и поныне в гонконгских и тайваньских отделениях мафии, *enfans terribles* некогда морских и славных патристических обществ, а равно и в японских гангстерских синдикатах. Беспрекословное подчинение и верность являлись залогом существования системы.

Первоначально все тайные общества ставили перед собой одну благородную патристическую цель: изгнание маньчжуров и восстановление исконно китайской династии Мин. Однако постепенно патристический энтузиазм стал ослабевать в результате тяжелых поражений. Видя невозможность свернуть маньчжурскую деспотию, некоторые тайные общества стали склоняться к решению более ограниченных задач под лозунгом «Цзе фу цзи линь!» («Обиравать богатых, помогать бедным!»). Так было положено начало грандиозным гангстерским синдикатам, действующим и поныне по обе стороны Тихого океана, особенно на Тайване, в Гонконге и в странах «золотого треугольника». Подобно спилливской мафии, возникшей первоначально для защиты от угнетателей, тайные общества постепенно превратились в испоганивших клещей на теле нации.

Многие школы шаолиньского *у-шу* готовили бойцов для антиманьчжурских тайных обществ.

Честь создания школы «Вечная весна» (Юнчунь) приписывается женщине Вань Юнчунь, которая приобрела познания в *цзюань-шу*, занимаясь под руководством одного из шаолиньских монахов. После безвременной смерти Вань Юнчунь в середине XVIII в. ее безутешный муж решил даже практиковать и совершенствовать искусство кулачного

боя, назвав его в память любимой жены «Вечная весна». Далее техника школы оттачивалась поколениями южнокитайских мастеров, из которых последним великим *шифу* был Е Мэнь, учитель знаменитого актера Брюса Ли. Юнчунь — это прежде всего техника жесткого боя на ближней дистанции, в которой основную роль играют руки. Сложнейшие траектории одновременного движения обеих рук позволяют действовать в нападении и защите с одинаковой экономичностью и результативностью. Движения в основном короткие, по прямой. Стойки средней высоты, с подогнутыми ногами, колени чуть наклонены вовнутрь, что поддерживает устойчивость и подвижность корпуса.

«Секретом» техники рук Юнчунь является способ «приклеивания» к рукам противника за счет молниеносной реакции и отклонения удара открытой ладонью. Мгновенность и податливость здесь одолевают грубую силу. Ударты противника обрушиваются в пустоту до тех пор, пока его не настигает один-единственный ответный удар, попадающий точно в цель.

Мастера Юнчунь стараются развить в себе «шестое чувство», позволяющее определить намерение противника凭косновением к его руке и таким образом опередить его хотя бы на один ход. Специалисты других школ в наше время стараются овладеть хотя бы базисными элементами Юнчунь, незаменимыми в ближнем бою. Хотя в Юнчунь поощряется закалка рук и ног, для женщин она необходима.

Техника Юнчунь считается очень тонкой и сложной, на изучение ее требуются долгие годы. Арсенал школы закодирован в трех комплексах формальных упражнений (*тао*), развивающих быстроту, точность и плавность движения.

Первый («Начальная идея») исполняется стоя на одном месте, в стойке «всадника». Отрабатывается техника «приклеивающихся рук». Второй («Плюск рук») посвящен обработке защиты с укусами корпуса в разные стороны. Третий («Бьющие пальцы») — «энергетический» вариант *тоо*, при котором исполнитель пропускает через вытянутые пальцы поток *ци*.

Юнчунь оказал большое влияние на многие школы шаолиньского *у-шу*, особенно в Южном Китае.

Поскольку основными очагами сопротивления маньчжурам более полувека оставались районы к югу от Янцзы, именно там продолжали действовать наиболее мощные и жизнеспособные боевые школы *у-шу*, унаследовавшие традиции Шаолиня. С Шаолинем так или иначе связаны все Пять великих южных школ, возникших в XVIII в. Легенда связывает создание Пяти школ с деятельностью бежавших из Шаолиня монахов. Школы были названы по именам их основателей с добавлением суффикса, обозначающего одновременно «мастер» и «дом»: школа мастера: Хун-цзя, Лю-цзя, Мо-цзя, Цин-цзя и Цай-цзя (последняя в катонском диалекте имеет звучание Чой и под этим названием ныне известна на Западе).

Каждая из упомянутых школ является носителем не только гитантской конденсированной технической информации, но и обширного

комплекса религиозных, философских, психологических понятий, состав-
ляющих в совокупности определенную доктрину выживания и адаптации
в любых, в том числе и экстремальных, условиях. Эти школы, значительно
обогатившие арсенал «Триад» и прочих антиманьчжурских тайных
обществ, были предельно засекречены, и даже в наши дни, несмотря
на появившиеся в США несколько популярных брошюр, тайны их
не разгаданы. Возможно, пройдет еще много лет, прежде чем последние
шаолиньского *у-шу* во всем его богатстве станут достоянием гласности.

Но даже если бы все загадки Шаолиня перестали быть загадками
и пространные буклеты объясняли бы желающим сокровенный смысл
каждого движения, это равным счетом ничего не могло бы изменить,
так как объективное знание предназначено лишь для конкретного
субъекта, носителя традиции, и только им может быть воспринято.
На обычном техническом уровне приемами может овладеть любой,
на уровне ментальном и биоэнергетическом — только прошедший по-
следовательно в течение многих лет различные стадии посвящения.

Могучей наследницей традиций Шаолиня стала школа Хун (Хун-цзя
или Хун-цюань), основанная школой тайного общества «Братство Хун»,
одна из пяти школ Южного Китая, пользовавшаяся огромной популяр-
ностью в наши дни. Предание гласит, что у истоков школы Хун стоял
самый опытный из шаолиньских монахов, наставник Чжи Шань.
У него учились шаолиньскому *у-шу* стили «Тигра» двое братьев — Хун
Цигуань и Фан Шинюй. Затем Хун Цигуань дополнительно изучал
технику ближнего боя у мастера Фу Цзиньшана. Овладев всеми
тайнами «внешних» стилей, Хун Цигуань задумал бросить вызов
любимцу цинского губернатора, прославленному мастеру «мягкого»
у-шу Фан Даою, ученику тантвенного Бейоборового Даоса — Баймай
Даожэня. Для этого Хуну пришлось несколько лет прорабатывать
технику школы «Журавля», чтобы впоследствии создать синтетическое
у-шу стили «Тигра и журавля» (Хухао-пай), сочетающее особенности
«жесткого» и «мягкого» стилей. В конце концов Хуну удалось одолеть
всех противников, и его школа стала одной из основных кузниц кадров
для патристических тайных обществ.

Преемники Хун Цигуаня постарались связать изобретения масте-
ра с тремя остальными стилями Шаолиня — «Змеи», «Дракона» и «Ле-
опарда». Школа Хун обнаруживает некоторое сходство с японским
(точнее, окинавским) *каратэ* в низких стойках с концентрированной на
Средоточии, чередовании жесткости и мягкости, а также в использовании
ударов кулаком и в постановке жестких блоков. Большое внимание
придается скорости и резкости.

Школа Хун не зря ассоциировалась с названием одноименного
тайного общества, — прозы маньчжуров. От нее ведут происхождение
бесчисленные разновидности *у-шу* в звеньях «Триад».

О происхождении комбинированной школы Цай-Ли-Фо известно
следующее. Ее основатель Чань Синхуэй десять лет изучал *цюань-шу*
под руководством Чань Янчу, потом еще несколько лет учился у
другого мастера — Ли Юшаня, и, наконец, по рекомендательному письму

от Ли попал к прославленному патриарху, одному из пяти успешных
перцев Шаолиня. Тут, однако, исторические факты идут вразрез с
легендой, поскольку точно известно, что сам Чань Синхуэй умер
в 1875 г., а выку основателя школы Ю Чи умер в 1965 г. Если учесть,
что Шаолинь был разрушен в 1723 г., то получается, что Чань Синхуэй
никак не мог быть учеником старца Цай. Но это не столь важно.
Вероятно, он учился у другого патриарха, преемника того, первого. Цай,
главное, что в 1836 г. был создан новый, весьма эффективный стиль,
позволявший проходить весь курс обучения в сравнительно короткий
срок — за какие-нибудь два-три года.

В Цай-Ли-Фо практикуются низкие устойчивые стойки, резкие
переходы, мощные удары руками и ногами, изощренные замысловатые
связки приемов. Большое внимание уделяется закалке рук и ног,
армированию корпуса. Обязательной считается работа с деревянными
манекенами. Это один из самых типичных вариантов «внешнего»
направления *у-шу*.

В период маньчжурского владычества традиционные воинские
искусства оставались любимым времяпрепровождением для среднего
сословия шенши (дзентри), которые старались хотя бы в этой области
остаться национальные достоинство.

Покорившие страну воинственные маньчжуры не были яркими
противниками борьбы и кулачного боя. Их гонения на *у-шу* были
связаны не столько с самой традицией, сколько с намерением решительно
подавить деятельность антицинских тайных обществ. Что касается
национальной китайской борьбы *цзюэди*, то она была введена импе-
раторским указом в качестве обязательной воинской дисциплины для
солдат и офицеров Восьмизнаменной армии. С благословения импе-
ратора по всей стране проводились турниры борцов, а в Пекине даже
был построен специальный спортивный лагерь, где тренировались
лучшие из лучших. Победители чемпионатов получали призы из рук
императора. Наряду с *цзюэди* в XVIII—XIX вв. в Баодине (провинция
Хэбэй) процветала другая форма борьбы с обилием обманных маневров,
подсечек и подножек, весьма напоминающая современное *дзю-до*.
По месту происхождения ее называли Баодинь шуй-цзюэ. Однако
все официально признанные Цинами разновидности борьбы сильно
отличались от боевого *у-шу*, взятого на вооружение конспираторами
«Триад» и «Братства Хун».

В больших городах проводились настоящие турниры по кулачному
бою (*бай чан цзю*), в которых принимали участие почтенные наставники
вместе со своими лучшими учениками. В судебную коллегия включалось
несколько наиболее компетентных экспертов. Судья на площадке был
одним.

При Цинах с разрешения властей бродячие мастера *цюань-шу*
устанавливали в деревнях и селениях бесплатные аттракционы, зазывая
желающих из публики на пошлость. В основном это были специалисты
весьма низкой пошиба: солидные *шифу* не унижались до развлека-
тельных зрелищ.

КУЛАК В ЗАЩИТУ СВОБОДЫ

Тысячи искателей приключений, бродячих мастеров воинских искусств, наводнивших Китай, ввели в широкий обиход пединки. По неписаным законам, каждый имел право вызвать каждого, просто чтобы помериться силой, — совершенно так же, как это делали бродячие рыцари в средневековой Европе. Придя в чужую школу, претендент ударил в барабан, стоящий у дверей, а затем почтительно (или непочтительно) вызывал самого Учителя. Тот имел право отказать и выставить вместо себя одного или нескольких учеников поочередно, что давало возможность присмотреться к пришельцу. Если ученики терпели поражение, Учитель обязан был сам принять вызов. Если же и он терпел поражение, это обычно кончалось потерей клиентуры и распадом школы. Если же побежденным оказывался претендент, он либо униженно просил прощения и смиренно молил принять его в ученики, либо уходил, назвав срок, через который он намерен вернуться за реваншем.

Несмотря на гуманность принципов, лежащих в основе *у-шу*, конкурентная борьба между школами нередко приводила к кровавым столкновениям. При этом побежденная школа обычно прекращала существование или вынуждена была переместиться в другой район, а победившая приобретала еще больший авторитет.

Однако то была лишь внешняя сторона деятельности многочисленных школ *у-шу*, зачастую маскировавших свое истинное предназначение под личной кугуба.

*Твой меч вращается
с телом в такт.
Удар кулаком —
вот так и так!
Еще удар,
быстрей и быстрей.
Рази мечом
и рукою бой!*

Боевая песня союза «Ихэуань»

По всему Китаю росло и ширилось сопротивление маньчжурам под знаменем «Триад», «Дручества Хун» и «Союза неба и земли». В городах и селах члены тайных лож, даосских и буддийских сект возжигали курения на алтарях, приносили жертвы шаолиньским монахам, основателям движения.

Хотя предание о гибели Шаолиня и рождении «Триад» отражало лишь небольшой эпизод национально-освободительной борьбы, роль его в оформлении тайных обществ с их уставом, ритуалом и матерской символикой была достаточно велика. Во многих документах хуэйдянов звучит мотив мести за поруганный Шаолинь и его защитников, павших в неравном бою, а фигуры пяти монахов, «воителей-тигров», канонизируются и становятся своеобразным воплощением богов войны.

Реальной основой антиманьчжурского движения стали патристические, националистические идеи, вызванные к жизни жесткой репрессивной политикой цинских властей.

Конечно, поддержка антицинских лозунгов в народе была связана не только с протестом против иноземного гнета. Маньчжуры вместе с китайскими помещиками проводили курс на жестокое угнетение народа. Крестьянство, городская беднота, люмпены, из которых подпольно ряды конспиративных обществ, стихийно вкладывали в борьбу против завоевателей и классовое содержание. В то же время руководители хуэйдянов, главным образом выходцы из среды чиновничества и чаньского духовенства, делали крен в сторону великоханьского патриотизма и чисто религиозных мотивировок. С восстановлением династии Мин связывались надежды на всеобщее процветание, утверждение национальной мощи Китая, на счастливое будущее.

В конце XVIII — начале XIX в. по стране прокатилась волна мощных восстаний и бунтов, организованных хуэйдянами.

Самым значительным было восстание общества «Восьми триграмм» («Багу-цзяо»), привлечшее под свои знамена десятки тысяч человек. После подавления восстания конспиративная деятельность не утихла ни на один день. Мятежи и бунты бушевали по всему Китаю, особенно в южных районах, и вскоре вылились в великую крестьянскую войну тайпинов. В середине XIX в. увенчавшаяся временной победой и созданием тайпинского государства, но завершившаяся кровавым разгромом, она всколыхнула все тайные общества. Множество их боевых отрядов выступило на стороне восставших, и военная подготовка, дисциплина, организованность сыграла решающую роль в недолговечных победах тайпинов. Однако разгром тайпинов показал слабость стихийного народного бунта. Наученные горьким опытом, руководители тайных обществ и сект взялись за тотальную обработку масс в духе идей «Триад». Плодом их деятельности явилось грандиозное боксерское восстание 1899—1901 гг., организованное боевым союзом хуэйданов «Ихэгуань».

Реальная база союза «Ихэгуань», тайное общество «Кулак в защиту мира и справедливости» («Ихэцзюань»), возникло задолго до начала восстания. Еще в 1815 г. в судебном разбирательстве по делу вожаков восстания «Восьми триграмм» упоминалось о тайном обществе «Ихэ-мэнь», ответвлении «секции триграммы Ли», которая, в свою очередь, трактовалась как ответвление старинной еретицеской секты «Белый лотос». Но и гораздо раньше, в начале XVIII в., уже было известно о бунтовщиках и смутьянах, изучающих боевое *у-шу* со злостными намерениями. В указе императора Юнчжэна от 1727 г. говорилось: «Издавна довольно часто встречались люди, использовавшие приемы кулачного боя (*цзюань-бан*) и называвшие себя наставниками». Тот же указ повелевал «строго-настрою запретить приемы кулачного боя». О репрессиях против тайных обществ «Ихэцзюань», «Хуэйбянь» («Летя из тигрового хвоста»), «Восьми триграмм» упоминалось и в правительственных указах 1808 г. Однако призрачное общество «Ихэцзюань», мелкий филиал мощных конспиративных организаций, имеет мало общего с союзом «Ихэгуань», объединившим большинство хуэйданов и школ *у-шу* на единой политической платформе.

Ихэгуань на начальном этапе движения выдвинул антихристианскую программу с требованием «изгнать белых варваров из пределов Поднебесной». Борьба против Цинов отошла на второй план и даже была подменена лозунгом временного союза с маньчжурами. Кроме того, ихэгуань оторвался от еретицеского учения «Белого лотоса» и даже выдвинул многих членов секты властью. Таким образом, вожаки восстания, с одной стороны, умело воспользовались ожесточением народа против империалистических держав, граблящих Китай, а с другой — на какой-то период добились доверия правительства, что позволило их военнанизированным отрядам выйти из подполья и объединиться для совместных действий. Как известно, повстанцам удалось добиться больших успехов и даже укрепиться в Пекине. Причиной неудачи восстания явились не промахи военачальников и не трусость солдат, а отсутствие четкой

политической программы после захвата власти, недостаток огнестрельного оружия, замена императрицы Цыси и массированные удары коалиции европейских империалистических держав.

Убеждения, верования и обряды ихэгуаней были довольно сумбурны, что вполне естественно, если принять во внимание разнородный характер союза, его нестройный классовый состав и смешение сектантских догматов. Члены союза группировались по отрядам, которые различались по названию триграмм («Книги перемени»: корпус триграммы «Кань», «Цянь», «Дуй», «Ли» и т. д. Такая организация была заимствована у тайного общества «Восьми триграмм».

По структуре боевых отрядов ихэгуань не отличался от большинства тайных обществ. Десятки объединялись в сотни, сотни в тысячи и т. д. Каждое подразделение имело свое знамя, а вся армия выступала под желтым знаменем «Волчий клык», на котором черными иероглифами было написано: «Ихэгуань. Поддержим Цин, смерть иностранцам!». Древко знамени венчал позолоченный деревянный кулак.

Члены союза поклонялись самым различным богам, духам и святым заступникам. Особой популярностью пользовался бог войны Гуаньди (знаменитый полководец периода Троецарствия Гуань Юй, обожествленный за особую преданность династии Хань). Вторым главным божеством считался «Великий учитель» — Ян Цзянь. Среди святых покровителей рангом ниже фигурировали Лю Вовань, честный и справедливый чиновник периода Мин, Ма У — один из вождей повстанческих отрядов «жителей зеленых лесов», герои классического романа «Троецарствие» — Чжао Юнь, Чжан Фэй, Цяо Цяо, Наряду с ними выступали Предок Люй, сунский полководец Юэ Фэй, царь обаянь Сунь У-кун и прочие популярные в народе персонажи.

Все руководство союзом осуществлялось наставниками *у-шу*. Во главе крупного общества или секты стоял Великий наставник (*да-ши* или *дао шицзу*); он же Великий Дракон (*да цин*) боевого союза. Группы и секции находились в подчинении у наставников первого, второго и третьего разрядов (*даши-сюнь*, *эрши-сюнь* и *саньши-сюнь*). Ранги наставников зависели от степени святости, которая определялась успехами в «очищении *ци*», в усвоении приемов, заклинаний и обрядов секты. Военная и психологическая подготовка ихэгуаней была рассчитана на некие устойчивые сроки, видимо, связанные с необходимостью массового обучения. Так, для достижения первой степени посвящения (*хунь* — «смутное состояние») требовалось 100 дней, для следующей степени (*цин* — «очищение») — 400 дней и так далее. Для рядовых бойцов достаточной считалась первая степень, то есть начальный курс обучения. Не удивительно поэтому, что очевидцы событий нередко рисуют ихэгуаней фанатичными дилетантами в военном деле.

Летописец уезда Цзянь провинции Шаньдун так описывал разделение ихэгуаней: «Тех, кто овладевает их приемами, заставляют с закрытыми глазами пронести наизусть непонятное заклинание, состоящее из нескольких слов. Они немедленно приобретают вид обезумевших и

называя себя именами людей, творивших диковинные дела... начинают с оружием в руках стремительную беспорядочную пляску».

Даосские «магги», принимавшие самое активное участие в подготовке восстания, насаждали веру в могущество заклинаний, амулетов и талисманов, заговоров от пуга и ритуальных жестов. Невнятицу из проповедей дополняли реальные носители традиций шовинистского и эмансипирующего *у-шу*, крупные мастера, которые на глазах пораженных зрителей проделывали удивительные вещи: кололи кирпичи, стеной железные брусья, встречали рукой удар меча и пробивали головой стены. Большинство рядовых членов союза было уверено, что подобное могущество — отнюдь не плод многолетних, порой пожизненных упорных тренировок, а результат овладения тайнами черной магии.

Известный ученый-синолог Д. М. Позднеев, бывший членом русской миссии в Китае в период восстания ихэтуаней, приводит в воспоминаниях рассказ своего консуланта-китайца, которого уважительно именует сыньшэн (наставником):

«На заброшенной пустоши в сарае собралась «боксерь», числом человек 10. На стенах сарая были развешаны надписи: видимо, имена божеств или духов, к которым «боксеры» обращались. Из надписанных имен сыньшэну было известно лишь имя Гуанди, китайского бога войны, значение же других имен ученому известно не было. На столе перед надписями лежал нож и стояли сосуды с благовониями и курениями. Главным божеством, или духом, являлся у них Хунцзянь Даоцзю. Сначала все ихэтуанцы простерлись на юго-восток, где обитает их дух, потом встали, и главный из них начал странную жестикуляцию и прыжки. Другие подражали ему. Затем первый схватил нож и начал быстро вертеть им в воздухе: у других ножей ни у кого не было, и они оставались свидетелями его движений, только строгий страшный рож, навдоливший ужас на зрителей. Последние смотрели на «боксеров» в дверь, окна и щели в стене. После получасовых упражнений старший «боксер» остановился в оцепенении, показывая тем, как было потом объяснено, что он достиг степени неуязвимости от оружия. В это время один из «боксеров» взял нож и ударил его по плечу. Сыньшэн мой не мог, однако, видеть, был ли удар нанесен острием или плашмя».

На взгляд человека непосвященного, классические тренировки секций *цюань-шу* выглядели колдовскими шабашами, если не обывательным цирковым балаганом. Достигнутая же путем концентрации внутренних ресурсов организма неуязвимость рассматривалась исключительно как шарлатанство или забавный курьез. Взять хотя бы описание японского свидетеля Савара Токудзюкэ: «Они все время тяжело и часто дышат и режут, как быки; иногда же, распустив слюны, которые текут у них изо рта непрерывной струей длиной 1—2 чм, размахивают во все стороны мечом или другим оружием».

Ихэтуанци глубоко верили, что знание приемов боя, закалка тела и чтение заклинаний могут даровать неуязвимость и бессмертие. У масс подобная уверенность происходила от невежества, у верховных иерархов — от сознания собственной силы, которую они склонны были

переоценивать. Многие вожди повстанцев сами предлагали европейцам и цинским солдатам стрелять в них, но все эксперименты оканчивались плачевно. Некоторые пали жертвой своего простодушия, другие отделились ранами и надолго выбыли из строя.

Поскольку приемы *у-шу* и методы обучения были весьма сложны, в народе мастера надеялись сверхъестественной силой и волшебными способностями. Они якобы могли летать по воздуху (овейство, изданная приписываемое даосским отшельникам и членам «Белого лотоса»), поджигать дома иностранцев одним прикосновением или взглядом, исчезать и появляться в самом неожиданном месте. Хотя все подобные слухи были, разумеется, чистой воды вымыслами, нельзя не признать, что для простого народа отряды ихэтуаней, особенно хорошо тренированных, должны были казаться сборищем факиров и акробатов. Мастерство и отвагу ихэтуаней в рукопашном бою отмечали и их враги.

Основной подготовки ихэтуаней было базовое *цюань-шу*, то есть искусство кулачного боя. Во всех школах овладевали также по крайней мере одним из четырех видов оружия: большим мечом, коротким мечом, копьем или шестом.

Как мы знаем, союз «Ихэтуань» объединял в своих рядах бойцов из десятков разнообразных сект и обществ. Названия этих обществ хорошо известны, но мало кто ассоциирует их с военной «техникой» ихэтуаней. Между тем в названиях групп и организаций часто содержалось упоминание основного оружия группы. Так, в «Союзе больших мечей» изучались главным образом приемы фехтования на больших мечях, в «Союзе малых мечей» каждый член носил с собой кинжал — малый меч. В секте «Шест длиной в шесть футов» (*лиу-фу-цзяо*) ритуальным оружием служил монашеский посох, в даосской секте «Жезла» (*жэ-цзянь*) — небольшая клюка, типичный атрибут даоса.

В ходу были также железные веера, подвесные наручные дубинки, кастеты, всевозможные метательные снаряды. Мастера охотно обрабатывали и к трехсекционному посоху на веревочных перемычках. Интересно происхождение этого оружия. Сань-цзиань, или трехсекционный посох, исторически считался ритуальной принадлежностью монахов, исповедовавших тантрический буддизм. Он олицетворял три танастава сокровенного учения тантризма. Попад в руки шовинистских специалистов, безобидный предмет превращал себя в новое качество.

В них обществу основное внимание уделялось закалке тела с целью приобретения неуязвимости. К таким относились, например, секта «Железные кустики» (*тэ-йю-чжень*). В упражнениях этой секты тело специальным силовым массажем и энергетическим тренингом доводилось до состояния полной неуязвимости к бою, прием мастера безбоязненно подставлял любую часть тела под удар меча, и меч отскакивал, как от панциря. Однако противостоять огнестрельному оружию и они были не в силах.

Еще более экзотической была секта «Покрывишка, подобная золотому колоколу» (*цзинь-чжун-чжао*), ответвление «Союза больших мечей». На начальном этапе члены этой секты достигали такого же результата,

как и «Железные куртки». Затем подключались энергетические каналы. В парных упражнениях на нанесение удара (сначала только с имитацией) принимающий удар должен был самовнушением вызывать рассеянное изгибание *ци*. За счет выплеска биоэнергии перед атакующим ставился своеобразный невидимый экран. Конечной целью тренировок было создание вокруг всего тела мощного отталкивающего биополя — «золотого колокола», которому не страшны ни мечи, ни коньки.

Активное участие в восстании изхуаней принимали женщины и дети. Считалось, что дети очень восприимчивы, легко поддаются внушению и потому могут быстро освоить технику *у-шу* со всеми обрядовыми атрибутами. В гипнотическом трансе мальчики и девочки изрекали слова туманных пророчеств и накликали на головы «рыжих дьяволов» кары небесные. Они утверждали, что летают над Лондоном и Берлином, поджигая с воздуха дома ненавистных иностранцев. Менее экзальтированные были в отрядах изхуаней лазутчиками и сражались наравне со взрослыми.

Женщины объединялись в союз «Красная лампа» («Хунданчжао»). Внутри союза были отделения для девушек («Зеленая лампа»), для замужних женщин («Синяя лампа») и для старух («Черная лампа»). Хотя упор в женских группах делался на магические действия и заклинания, все члены союза овладевали техникой *у-шу*. Особенно успешно женщины справлялись с диверсиями: их вид не вызывал подозрений у оккупантов, не привыкших восвать с прекрасной половинной рода человеческого.

И все же ни личный героизм изхуаней, ни их виртуозное мастерство, ни заклинания и обряды не помогли в столкновении с бронированной мощью великих держав.

«Железная императрица» Цыси (1834—1908 гг.), прославившаяся своей жестокостью, хотела руками заговорщиков-изхуаней раздаться с европейцами, которые давно уже поделили Китай на сферы влияния. Ради этого она и пошла на временный союз с бунтовщиками. Хотя не все тайные общества решились пойти на стовор с маляжурами, большинство все же примкнуло к восставшим. Вои в стране шли с переменным успехом. В Пекине «боксеры» окружили старую цитадель, где заседали иностранцы со своими семьями, но взять ее так и не смогли. Осада продолжалась 55 дней: мечи, пики и кулаки оказались бессильны против пушек и ружей. Между тем императрица Цыси, увидев, что быстрого успеха изхуаней не добились, заключила союз с европейцами. Экспедиционные корпуса восьми держав разгромили повстанцев.

Восстание было потоплено в крови, десятки тысяч «боксеров» уничтожены физически. Оставшиеся в живых члены «Триалды» и «Братства Хун» ушли в глухое подполье и рассеялись по стране. Многие бежали за границу, осев в китайских колониях по обе стороны Тихого океана. Рубежом, обозначившим начало возрождения *у-шу*, считается март 1909 г., когда в Шанхай прибыл на гастроли знаменитый боксер и боец О'Брайен. Ирландский силач вызвал на поединок всех желающих, пообещав свернуть шею любому китаюцу. Тут-то и вспомнили

о мастерах *цзюнь-шу*, ушедших было в подполье. Вызов О'Брайена принял Хо Юаньцзя, пятидесятилетний уроженец Хубэя, носитель традиций старинной родовой школы «Лабиринта», или «Потерянного следа». Подготовка к матчу затянулась, так как Хо отказывался принять орудия, связанные с безопасностью партнера. В конце концов, когда договоренность с грехом пополам была достигнута, нервы О'Брайена не выдержали, и он тайно покинул Шанхай.

Однако интерес публики уже был настолько подогрет, что во всех тайных школах *у-шу* началось брожение. Хо выступил в нескольких публичных схватках против известных мастеров и изю всех вышел победителем. Эти матчи, продемонстрировавшие силу, мужество и виртуозную технику бойцов, вызвали небывалый подъем патристических чувств среди молодежи. Группа энтузиастов обратилась к Хо с просьбой остаться в Шанхае и возглавить Ассоциацию по развитию воинского духа. Поначалу число учеников Хо не превышало двадцати человек. Лишь впоследствии, после его безвременной и загадочной смерти, школа разрослась.

В августе 1909 г. Хо встретился на пединке с японским мастером и легко выиграл бой, но вскоре почувствовал себя плохо. Болельщики заговорили о «смертельном» касании, примененном японцем в нарушение всех правил. После осмотра, проведенного японским врачом, Хо скончался. Его ученики и последователи вскоре создали Всекитайскую ассоциацию физической культуры.

В период синхайской революции (1911 г.) и затем, в период кровавых междоусобиц, с новой силой возобновились деятельность тайных обществ — уже не связанных единой целью, как это было в годы тайпинского или Боксерского восстания. Врежующие генералы вербовали наемников среди опытных мастеров *у-шу*, которые не проль были продать свои знания за приличное вознаграждение. Многие тайные общества, наследники некогда могущественной «Триалды», действовали на свой страх и риск, постепенно превращаясь в гангстерские кланы. Распри между кланами китайской мафии докатились даже до тихо-океанского побережья Америки и потрясли чайна-тауны Калифорнии.

Однако лучшие традиции тайных обществ не были забыты окончательно. Многие члены демократического правительства во главе с Сунь Ятсеном в прошлом участвовали в борьбе хуэйдапов. Среди лидеров гоминьдана были крупные мастера *у-шу*, которые впоследствии обосновались на Тайване и в Гонконге и поощряли там развитие традиционных воинских искусств.

Традиции *у-шу* продолжали жить и в 30-е, и в 40-е годы в мелких подпольных секциях, сектах и школах.

Вплоть до конца второй мировой войны большинство детальных военно-спортивных обществ, секций и клубов *у-шу* в Китае существовало под эгидой Центрального института национального бокса и физической культуры и Ассоциации китайского бокса. Рукопашному бою обучали также в армии, в полиции и, разумеется, во множестве незарегистрированных «семейных» школ.

ПОТОМКИ ХВАРАНОВ

Немало мастеров *у-шу* было среди китайских добровольцев, сражавшихся в годы гражданской войны за власть Советов в России. Заметный вклад внесли они и в борьбу против японских захватчиков.

Время меняет не только лица и нравы, оно меняет саму традицию, сколь бы прочна она ни была. К середине XX в. *у-шу* представляло огромный конгломерат школ, стилей и направлений, не имеющих ни общей терминологии, ни общей методики преподавания. Многие стали попросту умирали, так как уходили из жизни последние мастера. После образования Китайской Народной Республики в 1949 г. было принято решение Народного правительства и Комитета по физкультуре и спорту КНР об упорядочении системы *у-шу*. Это было обусловлено рядом причин, прежде всего тем, что сложные эзотерические и оккультно-мистические способы преподавания *у-шу* в школах были не слишком доступны новому поколению. Другой причиной стало то, что преподавание *у-шу* в то время было сосредоточено в руках лидеров тайных обществ, не проявлявших лояльности к народному правительству. Сейчас *у-шу* называют «величайшим культурным сокровищем китайского народа», не только оценивая по достоинству древнюю традицию, но и учитывая огромный вклад *у-шу* в дело оздоровления нации. Проводятся широкомасштабные чемпионаты КНР по *у-шу* как в виде театрализованных представлений, так и в виде спортивных единоборств.

Несмотря на популярность спортивно-зрелищного аспекта *у-шу*, для многих оно остается глубоко личным открытием, системой самопостижения, гармоничного развития тела и духа. А главное — пришедшее из глубины веков наследие *у-шу* служит для наших современников источником мудрости поколения, обобщением уникального опыта по созданию единой «науки жизни».

*Валы сопрягают
великую пустоту.
Гром грохочет,
одежь сечет темноту.
Схватил за бороду,
пасть драконю раскрыл,
Добыл жемирушину —
сразу прибило сил.*

Ким, Сисыл (XV в.)

Китай, давший миру десятки и сотни разнообразных школ и стилей борьбы без оружия, принято считать колыбелью *у-шу*, но его южные соседи и по сей день продолжают оспаривать это утверждение. Действительно, например, корейский народ имеет основания для того, чтобы отстаивать свой суверенитет в области классических воинских искусств. Во всяком случае, задолго до создания шалиньского *у-шу* в Корее уже существовали изолированные системы кулачного боя и борьбы, зародившиеся в трех древних королевствах полуострова. Произведения искусства, дошедшие до нас, служат своеобразной летописью *квондо* — корейского аналога *у-шу*, позволяющей восстановить многие этапы его развития.

Бесспорно, борьба и кулачный бой на Корейском полуострове, особенно в его северных и северо-восточных районах (территория Кореуё), впитали в себя и достижения китайских мастеров *у-шу* эпохи Хань. В начале II в., когда победоносные армии императора У-ди перешли границу Кореуё, они принесли с собой искусство *шубаку*, превратившееся на местной почве в *субак* и претерпевшее сильные изменения. Начиная с IV в. распространение буддизма, проникавшего из Китая, наложило отпечаток на корейские воинские искусства. Прижизнь и заимствованная из Китая даосская йога. Тем не менее национальные традиции продолжали преобладать в корейских воинских искусствах.

Самый значительный вклад в развитие классических корейских систем борьбы с оружием и без оружия внесли выходцы из юго-восточного государства Силла, где с VII в. начал складываться уникальный военно-регентный институт хваранов. Слово «хваран» означает «квенты-юноши». Отпрыски аристократических семейств, составившие корпус

хваранов, располагали богатым наследием воинственных предков. Все возможные составные в силе и доблести изображены на стенах пещерного храма Сюккурам в городе Кёнчжу, бывшей столице Силла. Летописи сохранили упоминания о воинственных монахах Вонхё и Бисоне, создавших свою школу *кёнлипа*. Но все это было лишь предложей к всеобъемлющей системе военного обучения хваранов.

В 634 г. на трон Силла вступила государыня Ондок, которая установила тесные дипломатические и культурные связи с империей Тан. В её правление и был создан институт хваранов, призванный стать опорой государства. Воспитание хваранов начиналось с отроческих лет и строилось на военно-клерикальной основе. Как правило, юноши проходили полный курс «китайских наук», включавший философию, литературу, риторику, музыку и прочие конфуцианские дисциплины, параллельно осваивая искусство фехтования, стрельбы из лука, вольтижировки и кулачного боя. Со временем весь комплекс «наук» в сочетании с разработанными правилами этикета и моральными заповедями получил название Хваран-до («Путь хварана»). Многие корейские и западные исследователи склонны считать, что Хваран-до являлся прямым предшественником и прототипом широко известного самурайского кодекса чести Буси-до. Вероятно, в этой гипотезе, к которой японцы относятся скептически, есть большая доля истины, так как оживленные контакты между Японией и Кореей в VII—VIII вв. привели к заимствованию с континента многих культурных ценностей.

К концу VII в. в правление государя Цинхына, все элементы обучения и использованные хваранов на государственной службе были детально проанализированы придворными мудрецами, сведены в единое уложение и представлены как стройная система. Этическую базу Хваран-до составили пять добродетелей, сформулированные буддийским священником Вонганом по образу и подобию конфуцианских этических норм: верность государю и сюзерену, сыновья почтительность, правдивость, мужество и справедливость.

Используя военную помощь хваранов, занимавших к тому времени все командные должности в армии, государь Силла Тхэджон-Мурёль в 60-е годы XVII в. подчинил своему владычеству соседние государства Пэкче и Когурё. При этом он вынужден был признать вассальную зависимость от Китая, но уже в 670 г. новый правитель Муму возглавил борьбу за полную независимость страны. Интересно отметить, что в рядах патриотов отважно сражались монахи, перенимая традиции шаолиньского *у-шу*. Голыми руками и деревянными посохами они не раз обращали в бегство хорошо вооруженных китайских солдат. В 676 г. власть Танской империи была окончательно свергнута на полуострове, где возникло суверенное государство Объединенная Силла. Однако по прописовым нескольким десятилетиям Силла снова добровольно признало свой вассалитет и восстановило тесные культурные, религиозные и военные связи с Китаем.

Нет сомнений в том, что хвараны сыграли видную роль в укреплении и возвышении Силла, занимая вплоть до конца VIII в. господствующее

положение в военной и чиновничье-бюрократической иерархии. С 682 г. подготовка хваранов осуществлялась в рамках Высшей школы конфуцианских наук (Кукчуган — «Высшая школа сынов отечества»). Но, будучи отчужденными от самурайства, институт хваранов сравнительно скоро нажил себе уже в период смут, повлекших к началу IX в. раскол объединенного государства, хвараны представляли собой разрозненные отряды наемников, предлагавших услуги враждующим феодалам, а иногда и крестьянским вожакам. Последующие столетия унаследовали только традиции о рыцарях без страха и упрека — «цветах-юношах».

Воинские искусства хваранов, несмотря на их распространённость, осваивались в закрытых школах, и если общие принципы фехтования или стрельбы из лука не составляли особой тайны, то методика психофизического тренинга как эзотерическое знание была доступна лишь посвященным. Специальных трактатов, учебных пособий и работ с тех времен не сохранилось. Известно лишь, что наставниками хваранов в рангом деле были преимущественно буддийские, реже даосские монахи. Они уделяли много внимания дыхательным упражнениям, проблемам сосредоточения «внутренней силы», аккумуляции жизненной энергии *ки* (кит. *чи*) и общей закалке организма. *Квонлип* в учении Хваран-до превратился в разветвленный комплекс приемов, включавший разнообразные удары руками и ногами, подсеки, подножки, броски, уходы в перевороты, прыжки и подкаты. С точки зрения чисто технической, это был синтез национальных форм кулачного боя с шаолиньским *у-шу*. Однако борьба без оружия рассматривалась лишь как подготовительный этап к борьбе против вооруженного противника — с оружием или без него. В целом же искусство рукопашного боя периода Силла оставило глубокий след в истории корейского народа. К нему возводят свою родословную многие современные школы, в том числе и «Тансу» (букв. «танская рука»), подчеркивающая связь с китайскими корнями.

Под ударами мощных народных восстаний государство Силла в начале X в. дало трещину и распалось, чтобы в 935 г. окончательно сойтись с исторической сцены, уступив место новой централизованной власти — державе Корё, существовавшей до 1392 г. Основанное Ван Гном государство, видимо, и породило нынешнее название Корё.

В период Корё получили развитие два важнейших направления *квонлипа* — Сорим (от кит. Шаолинь) и Сонгэ (делавшее акцент на даосском принципе пассивной защиты). Государь Сукмонг и Инджон всечески поощряли занятия кулачным боем в армии, а при правителе Чунхе были учреждены ежеквартальные (сезонные) турниры, где привольные аристократы и военная верхушка должны были продемонстрировать свои достижения в борьбе без оружия и с оружием. Это результаты составили нередко зависела чиновничья карьера. Это могло бы показаться курьезным для цивилизованного государства, каковым было Корё, но если вспомнить, что успех в поединке являлся лишь логическим следствием многолетнего процесса духовного

В период Коре популярность *мо-судэ* была очень велика, но затем, с установлением династии Ли, по мере общего вырождения воинских искусств пришло в упадок и искусство *мо-судэ*. Уже к XVII в. секреты его были утеряны и на смену *мо-судэ* пришла импортированная из Японии техника *дзо-дзюцу*, агрессивная по характеру и предназначенная исключительно для военных нужд. В первой половине XX в., когда Корея оказалась под властью Японии, *дзо-дзюцу*, в свою очередь, подверглось гонениям и было вытеснено *дзо-до* (кор. *мо-до*), в котором и по сей день еще можно встретить рудименты древнего *мо-судэ*.

Большие новшества в воинские искусства Кореи принесли войны с китадцами в X—XI вв. и тридцатилетняя борьба против монголо-китайского нашествия, переросшая затем в серию народных восстаний. Северные кочевники принесли с собой такую разновидность боевого единоборства, как борьба на пиках (*сильмён*). В Корее правители из дома Чхве всячески насаждали *сильмён* (переначенное *сильмён*) среди солдат и придворных. Государь Чунхе, если верить летописцам, и сам не прочь был при случае выйти на помост. Полководец Ким Тханён удостоился высокого чина только за победы в турнирах борцов.

Сильмён, напоминающий одновременно японское *сумо*, китайское *цзюэцзи*, а также все бесчисленные виды восточной борьбы на пиках, запрещал удары руками и ногами. Допускалось лишь броски при помощи корпуса, бедер, рук и ног, но без боевых приемов. Строго говоря, *сильмён*, сохранившийся и в наши дни, давно утратил черты боевого *у-шу*, стал любимым национальным видом спорта.

Параллельно на северо-западе Корейского полуострова развивался весьма своеобразный вид борьбы, напоминающий китайское «бодание». Основным оружием служила голова, которой следовало наносить удары в голову, грудь и живот противника. Эта техника получила название *накхиси*. В качестве вспомогательного элемента рекомендовалось использовать длинной косы, иногда с вилочной в кончик свинчаткой. Коса при сильном замахе головой должна была сыграть роль кистеня или бича в хлестком ударе по глазам противника.

Новый взлет воинских искусств в Корее вызвала смена династий. В 1368 г. в Китае под ударами народных восстаний пало монгольское владычество. На требование занявшей трон Поднебесной династии Мин признать свою вассальную зависимость от Китая корейский государь ответил отказом. В ожидании китайского вторжения двор сделал ставку на талантливую полководца Ли Сонге, который не преминул воспользоваться ситуацией и осуществил государственную реформу. Так в 1392 г. была основана новая династия Ли. Удовлетворив требования китайского императора, Ли Сонге занялся внутренним преобразованием страны. По его указу была создана Конфуцианская коллегия (Сонгван), по своим функциям соответствовавшая министерству высшего образования, и учреждены шесть ведомств, в том числе военное и сикское. Появилась также тайная инспекция, в чьем ведении был надзор за настроениями народа и поведением чиновников на местах.

Отныне слагающийся экзамены на чин государственного служащего должен был, помимо прочего, победить в кулачном бою не менее трех соперников. Особенно неутомительно соблюдалось это положение для претендентов на военные и полнейские посты. Повысилась боеспособность армии и флота. В 1419 г. корейский экспедиционный корпус усмирив японских пиратов с острова Пусэма, в 1449 г. с территории полуострова были полностью изгнаны чжурчженские племена. Проявивший в начале XV в. государь Седжон, сам большой мастер воинских искусств, всячески поощрял развитие *квондо* в армии и в буддийских монастырях. Боевое единоборство занимало такое важное место в жизни корейского общества того периода, что даже споры между областями и провинциями нередко решались последним мастером *квондо*.

Однако со второй половины XV в. ослабление централизованной власти и коррупция в армии привели к упадку военного дела. Почти сто лет изнеженный двор предавался легкомысленным удовольствиям, а военачальники тешились парадными и смотрами. Тром грянул в 1592 г., когда в Пусэне высадились двухсоттысячная армия самураев и двинулась на север. Разрушению подверглись древние города, величественные памятники архитектуры. Захватчики сжигали села, безжалостно убивали и грабили население. Как память о «подвигах» корейского народа осталось в Кигото печально знаменитая «могила ушей», в которой были закопаны тридцать тысяч зловещих профей. На борьбу с захватчиками встал весь народ. Отряды крестьян под руководством талантливых военачальников действовали на оккупированных территориях. Ремесленники, городская беднота, мелкие чиновники, священники становились под знамена Армии справедливости (Ыйбён).

Немалую роль в освободительной войне сыграли монахи буддийских монастырей, такие, как Чхве Унхак и Сосан-гэса, отдавшие сокровенные тайны *квондо* делу служения отечеству. Предание гласит, что один из партизанских отрядов включал 700 мастеров *тхэккёндэ*, по большей части монахов и послушников, вооруженных только деревянными посохами. В столкновениях с врагом они неизменно одерживали победы, доказывая уязвимость закованных в броню самураев.

Затяжная война, длившаяся с перерывом почти шесть лет, закончилась поражением японцев. Со смертью военного диктатора Токтоми Хидэеси правители Страны восходящего солнца надолго утратили интерес к внешнеполитическим авантюрам. Естественно, такая война, вовлекшая широчайшие народные массы, не могла не привести к повсеместному распространению искусства рукопашного боя. На юге и на севере возникло множество школ — отчасти китайского происхождения, но с ярко выраженной национальной спецификой. Школы эти объединялись в рамках девяти маистратских направлений. Заметный отпечаток на корейские воинские искусства в XVII в. наложило присутствие китайских мастеров, выходцев из захваченной маньчжурскими империи, но все же в эпоху позднего средневековья корейская борьба *тхэккёндэ* развивалась обособленно.

Вплоть до последней четверти XIX в. армия в Корее была организована по китайскому образцу и вооружена, главным образом, мечами, копьями и луками. Лишь незначительная часть дворцовой гвардии располагала кремневыми и фитильными ружьями. Прimitивное вооружение предопределяло важное место квонопона в подготовке солдат и офицеров. В 1790 г. государь Чонджо приказал одному из знаменитых мастеров воинских искусств Ли Донму составить для солдат новое пособие по кулачному бою. Этот трактат дошел до наших дней.

Отпрыски знатных родов раз в три года сдавали экзамены на военный чин. Важнейшее место в экзаменационной программе занимали фехтование, борьба и кулачный бой. Солдаты по своему мастерству делились на пять групп с отличительными знаками по цветам первоэлементов: белый, желтый, зеленый (синий), красный и черный. Те же цвета были приняты и для форменных поясов в школах *квонопона*. Уже в XX в., в эпоху японского колониального ига, в Корею привнесли различные стили — *дзю-дзюцу*, *дзю-до*, *карата* и *бо-дзюцу*, но почти все они были в большей или меньшей степени ассимилированы и со временем вошли в единый национальный комплекс *таквон-до* (тэ — «удар ногой», *квон* — «удар рукой», *до* — «Путь»). Создателем системы *таквон-до*, которая обрела свой настоящий вид только в 1977 г. после слияния девяти крупнейших и множества мелких школ считается южнокорейский генерал Чхве (Цой) Хонхи, который внес в национальные стили китайский и японские элементы. В действительности же первая конференция по объединению различных корейских школ состоялась уже в 1946 г. В 1960 г. была провозглашена Корейская ассоциация *таквон-до*. В 1973 г. был открыт международный центр *таквон-до* в Куккивоне и создана Всемирная федерация *таквон-до*, которая сейчас насчитывает около 40 миллионов членов, из них более 100 тысяч мастеров черного пояса. В федерацию входят около 100 стран, в которых преподают корейские мастера. Проводятся международные чемпионаты.

Тахвон-до располагает богатым арсеналом приемов (более 3 тысяч), по количеству и качеству не только не уступающих технике китайского *у-шу* и японского *карата*, но и во многом ее превосходящих. Особое большое внимание уделяется работе ног. Еще старые мастера *квонпона* разработали сложнейшие приемы с «ударом в полете», при которых смертоносный механизм приема насыщался поразительной динамикой. Сверхзадачей подобного обучения было искусство выбивания всадника из седла. Сравнивая, например, базовую технику *карата* и *тахвон-до*, мы видим, что первое рассчитано, главным образом, на встречу с пешим противником, а второе — с конным и пешим в равной мере. К числу наиболее экзотических и оригинальных «рюжков» *тахвон-до* относится удар носками обеих ног на высоте свыше 2 м, при котором человек как бы складывается вдвое; взбегание на стену и удар обеими ногами в прыжке; удар двумя ногами в диаметральнo противоположных направлениях — ребром стопы и «полушечкой» в прыжке с места

на высоту человеческого роста; одновременные блоки руками от ударов двух или нескольких противников и т. п.

Базовая техника *тахвон-до* имеет довольно существенные, хотя и не бросающиеся в глаза специфические особенности, но для стороннего наблюдателя *тахвон-до* очень похоже на «обычное» *карата*.

Несмотря на то, что с 1973 г. *тахвон-до* было введено в обязательную программу физического воспитания для средних школ Южной Кореи, его адепты и пропагандисты всецело подчеркивают военно-прикладное значение боевых единоборств, не принимая японо-американско-европейской бесконтактной системы спарринга. Соревнования по *тахвон-до* проводятся с полным, хотя, разумеется, контролируемым контактом. Как правило, используются протекторы для рук, ног, груди, живота и спины (в виде жилета), иногда защитные шлемы.

В КНДР, располагающей теми же традициями, национальные виды борьбы находят применение и в большом спорте, и в массовом физкультурном движении, и, разумеется, в армии.

Популярность *тахвон-до* за рубежом, и прежде всего в Соединенных Штатах, объясняется знакомством многих американцев с этим видом боевых единоборств в период захватнической войны (1950—1953 гг.) в Корее. По возвращении на родину бывшие «зеленые береты», обучавшиеся под руководством квалифицированных мастеров, открыли свои школы, где ныне занимаются сотни тысяч энтузиастов. Чего ради? Одни — ради того, чтобы творить насилие, другие — ради того, чтобы противостоятъ насилию, многие — ради познания истины и восхождения к истокам древней восточной цивилизации.

В разных ипостасях и под разными названиями традиции *у-шу* живут не только в Китае и Корее, но также в Японии и во Вьетнаме, в Бирме и в Кампучии, в Индонезии и в Индии. Миллионы и миллионы людей в Европе, Америке, Азии, Африке и Австралии овладевают основами *у-шу*, чтобы, следуя заветам древних, достигнуть гармонии с природой и обрести уверенность в собственных силах. Путь к совершенству открыт для каждого, но не каждому дано пройти его до конца.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ	3
ПУТЬ К БЕССМЕРТИЮ	6
ДАОСИЗМ И «ВНУТРЕННИЕ» СТИЛИ У-ШУ	18
ЧАНЬ-БУДДИЗМ И «ВНЕШНИЕ» СТИЛИ У-ШУ	42
ЛЕГЕНДАРНЫЙ МОНАСТЫРЬ	58
В ОГНЕ СРАЖЕНИЙ	69
ЗОЛОТОЙ ВЕК ШАОЛИНЯ	78
ТРУДНЫЕ ГОДЫ	93
СОЮЗ НЕБА И ЗЕМЛИ	102
КУЛАК В ЗАЩИТУ СВОБОДЫ	111
ПОТОМКИ ХВАРАНОВ	119

Александр Аркадьевич Долин
Герман Васильевич Попов
ТРАДИЦИИ У-ШУ

*Компьютерный набор и верстка ТО «ДЕМОС»
с использованием системы «МРАМОР»*

Ответств. редактор *А. Г. Маркус*
Художник *П. П. Ефремов*
Операторы комп. набора *Е. Кроль, О. Худякова*

Сдано в набор 13.08.90. Подписано в печать 10.09.90. А-03271.
Формат 84×108/₃₂. Бумага газетная. Гарнитура литературная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,72. Уч.-изд. л. 9,21.
Тираж 100 000 экз. Зак. 5290. Цена 3 руб.

Отпечатано в типографии издательства
«Красноярский рабочий»

武術

